



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

# ”KAISLARANNASSA VILISEE”

Liikunnan opaskirjan suunnittelu Ruoriniemen päiväkodin Kaislaranta-ryhmään

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaaliala  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö  
Opinnäytetyö  
Kevät 2013  
Marjo Lappalainen  
Jasmine Muukkonen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala, sosionomi

LAPPALAINEN, MARJO & MUUKKONEN, JASMINE:

”Kaislarannassa vilisee”

Liikunnan opaskirjan suunnittelu Ruoriniemen päiväkodin Kaislaranta-ryhmään

Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön opinnäytetyö, 43 sivua, 6 liitesivua

Kevät 2013

TIIVISTELMÄ

---

Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa liikunnan opaskirja, ”Kaislarannassa vilisee”, Ruoriniemen päiväkodin Kaislaranta-ryhmään. Kyseisen opaskirjan tavoitteena oli antaa päiväkodin varhaiskasvattajille välineitä toteuttaa liikuntakasvatusta päiväkodissa. Tavoitteena oli helpottaa myös sijaisten ja päiväkotiin tulevien opiskelijoiden mahdollisuuksia järjestää ohjattuja liikuntatuokioita lapsiryhmille.

Päiväkodissa voi toteuttaa liikuntakasvatusta päivittäin monipuolisesti, jos varhaiskasvattajilla on tarpeeksi tietoa siitä ja innostusta sen toteuttamiseen. Opaskirja sisältää teoretietoa lasten liikunnan merkityksestä varhaislapsuudessa, liikuntakasvatuksesta päiväkodissa ja päiväkodista liikuntaympäristönä. Opaskirja sisältää myös konkreettisia liikuntaharjoitteita käytettäväksi päiväkodin arjen eri tilanteissa. Opaskirjan liikuntaharjoitteet on kerätty liikuntakasvatusta käsittelevästä kirjallisuudesta, ja lisäksi osa harjoitteista on itse suunniteltuja. Liikuntaharjoitteet on suunniteltu 3–5-vuotiaille lapsille. Harjoitteissa on käytetty Ruoriniemen päiväkodin liikuntavälineitä. Liikuntaharjoitteiden ohjeisiin on kirjattu kunkin harjoitteen tavoite, jotta varhaiskasvattajat voisivat helposti valita tilanteeseen parhaiten sopivan harjoitteen.

Opinnäytetyössä on myös käytetty kahta kyselyä. Ensimmäisellä kyselyllä kartoitettiin Kaislarannan ryhmän varhaiskasvattajien toiveita liikunnan opaskirjan suhteen sekä Kaislarannan ryhmän liikuntatottumuksia. Ensimmäisestä kyselystä selvisi, että Kaislaranta-ryhmän liikuntatuokiot ovat samankaltaisia vuodenajasta riippumatta. Kyselystä selvisi myös, että Kaislarannan ryhmällä on käytössään monipuolisesti liikuntavälineitä. Vastauksesta selvisi, että Kaislaranta-ryhmä toivoo erityisesti sisäliikuntatuokioita opaskirjan sisältöön. Toisella kyselyllä kerättiin Kaislarannan ryhmän varhaiskasvattajilta ja päiväkodin johtajalta arviointia liikunnan opaskirjasta. Kyselyyn vastanneet olivat tyytyväisiä liikunnan opaskirjaan ja aikovat ottaa opaskirjan käyttöön päiväkodin arjessa.

Asiasanat: liikuntakasvatus, varhaiskasvatus, päivähoito, lapset ja liikunta

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

LAPPALAINEN, MARJO & MUUKKONEN, JASMINE

”Kaislarannassa vilisee – Hustle and Bustle in the Kaislaranta Day Care Group”  
Producing a Guidebook on Physical Exercise Activities for the Kaislaranta Day  
Care Group in the Ruoriniemi Day Care Centre

Bachelor’s Thesis in Social Pedagogy for work with children and young people,  
43 pages, 6 pages of appendices

Spring 2013

## ABSTRACT

---

This thesis was functional. The aim of the thesis was to produce a guidebook on physical exercise called “Kaislarannassa vilisee” (Hustle and Bustle in the Kaislaranta Day Care Group) for the Kaislaranta day care group in the Ruoriniemi Day Care Centre. The aim of the guidebook was to provide early childhood carers with practical suggestions on how to use physical exercise in their programme. The aim was also to facilitate the work of substitute carers and students in arranging physical exercise sessions for children in the day care centre.

Physical education can be put into practice, if early childhood carers have enough information on it and enthusiasm to have PE as part of their daily routine. The guidebook provides facts about the importance of physical exercise in early childhood, about the physical education in the day care and the day care centre as an exercise environment. The guidebook also provides concrete exercises and activities which can be used daily in various situations in the day care centre. A number of the exercises were collected from literary sources that refer to physical education. The rest of the physical exercises introduced in the guidebook were developed by the authors of this thesis. The physical exercises in question were planned for children aged 3 to 5. The equipment of the Ruoriniemi Day Care Centre was used in the physical exercise activities. The objectives of each of the physical exercises were explained in the instructions of the activity; this will help the early childhood carers choose an appropriate physical exercise for each situation.

Two questionnaires were used in the process of writing this thesis. The first questionnaire was used to survey the Kaislaranta day care group’s early childhood carers’ expectations of the guidebook on physical exercise as well as the exercise practices of the Kaislaranta group. The results of the first questionnaire showed that the Kaislaranta group has a wide range of exercise equipment. The answers also showed that the Kaislaranta group expected the guidebook to provide them with indoor activity sessions in particular. In the second questionnaire the Kaislaranta group’s early childhood carers and the manager of the Ruoriniemi Day Care Centre were asked to evaluate the guidebook on physical exercise. Those who answered the questionnaire were pleased with the physical exercise guidebook and they will use the guidebook in the everyday life of the day care centre.

Key words: physical education, day care, children and physical exercise

## SISÄLLYS

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | JOHDANTO   | 1  |
| 2     | OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TOTEUTUS JA LUONNE  | 3  |
| 2.1   | Opinnäytetyön tavoite  | 3  |
| 2.2   | Opinnäytetyön toteutus   | 3  |
| 2.3   | Opinnäytetyön luonne   | 4  |
| 3     | LIIKUNNAN MERKITYS VARHAISLAPSUUDESSA  | 6  |
| 3.1   | Liikunnan fyysinen merkitys varhaislapsuudessa                                     | 6  |
| 3.2   | Liikunnan psyykkinen merkitys varhaislapsuudessa                                   | 7  |
| 3.3   | Liikunnan sosiaalinen merkitys varhaislapsuudessa                                  | 8  |
| 4     | LASTEN LIIKUNTAKASVATUS  | 9  |
| 4.1   | Liikunta apuna varhaiskasvatuksen sisällöllisten orientaatioiden toteuttamisessa   | 9  |
| 4.2   | Liikuntatuokioiden suunnittelu   | 10 |
| 4.3   | 3–5-vuotiaan lapsen motorisen kehityksen huomiointi ohjauksessa                    | 12 |
| 4.4   | Liikuntatuokioiden ohjaus  | 12 |
| 4.5   | Liikuntaympäristö  | 14 |
| 4.5.1 | Sisäliikunta   | 14 |
| 4.5.2 | Ulkoliikunta   | 15 |
| 4.5.3 | Liikuntavälineet   | 16 |
| 5     | LIIKUNNAN OPASKIRJA  | 17 |
| 5.1   | Ruoriniemen päiväkotitoimintaympäristönä   | 17 |
| 5.2   | Opaskirjan tekeminen   | 18 |
| 5.3   | Opaskirjaan valitut liikuntatuokiot  | 21 |
| 5.3.1 | Lämmittelyharjoitteet  | 21 |
| 5.3.2 | Motoriset harjoitteet ja temppuradan toimintapisteet                               | 24 |
| 5.3.3 | Rentoutusharjoitteet   | 29 |
| 5.3.4 | Ulkoliikuntatuokiot  | 30 |
| 6     | LIIKUNNAN OPASKIRJAN ARVIOINTI   | 32 |
| 6.1   | Kaislarannan henkilökunnan ja päiväkodin johtajan arviointi liikunnan opaskirjasta | 32 |
| 6.2   | Henkilökohtainen arviointimme liikunnan opaskirjasta                               | 34 |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 7   | POHDINTA   | 37 |
| 7.1 | Pohdintaa lasten liikuntakasvatuksen toteuttamisesta<br>varhaiskasvatuksessa | 37 |
| 7.2 | Opinnäytetyöprosessin arviointia   | 40 |
| 7.3 | Jatkotutkimuksia ja kehittämis ehdotuksia                                    | 41 |
|     | LÄHTEET  | 43 |
|     | LIITTEET   | 47 |

## 1 JOHDANTO

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 3) mukaan lapsen tulisi saada noin kaksi tuntia liikuntaa päivittäin. Työskennellessämme eri päiväkodeissa sekä Lahdessa että Kouvolassa, olemme havainneet, että lapsilla ei ole päivittäin mahdollisuuksia liikkua suositeltua määrää. Erityisesti ohjattua liikuntaa järjestetään kokemustemme mukaan päiväkodeissa liian vähän. Varhaiskasvattajien painopiste suuntautuu enemmän muihin orientaatioihin kuin liikuntaan. Päiväkodissa liikunnan avulla voitaisiin opettaa erilaisia orientaatioita, eikä liikunnan tarvitsisi olla erillään kasvatuksesta ja opetuksesta.

Vuonna 2010 suomalaisista lapsista oli päivähoidossa 73 prosenttia joko kunnallisessa tai yksityisessä päiväkodissa (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2011, 1). Lapset viettävät suuren osan päivästään päiväkodissa, joten päiväkodissa tulisi opettaa lapsille liikunnallista elämäntapaa, liikunnallista aktiivisuutta ja liikuntataitoja. Nämä taidot kulkevat lapsella aina aikuisuuteen saakka. Tutkimuksissa on myös selvinnyt, että lisäämällä monipuolista liikuntaa päiväkodin arkeen, voidaan ehkäistä lasten lihavuutta myös myöhemmin lapsuudessa. (Goldfield, Harvey, Grattan & Adamo 2012, 1328–1329.)

Paakkisen tutkimuksen (2012, 46) mukaan kolmevuotiaat lapset viettivät suurimman osan päiväkotiajastaan joko istuen tai seisten. Lapset eivät siis liikkuneet aktiivisesti ollessaan sisätiloissa, vaikka havainnot lapsista tehtiinkin suurimmaksi osaksi vapaan leikin aikana. Tämän olemme huomanneet myös muissa päiväkodeissa. Lapset eivät saa sisällä esimerkiksi juosta, eikä liikunnalle ole erikseen varattu tilaa tai aikaa päivittäisestä ohjelmasta. Lapset leikkivät esimerkiksi istualtaan autoleikkiin varatussa tilassa tai seisoen nukkekodin äärellä. Päätimmekin valita opinnäytetyömme aiheeksi liikuntakasvatuksen päiväkodissa.

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tuotoksena on liikunnan opaskirja Ruoriniemen päiväkodin Kaislaranta –ryhmään. Opaskirja sai nimen ”Kaislarannassa vilisee”, koska halusimme suunnata opaskirjan pääsääntöisesti Kaislarannan ryhmälle. Opaskirja on tarkoitettu Kaislarannan ryhmän varhaiskasvattajille. Opaskirja sisältää lyhyesti teoretietoa liikunnan merkityksistä sekä liikuntakasvatuksesta päiväkodissa. Oppaassa on myös valmiita liikunta-

tuokioita käytettäväksi päiväkodin arjessa. Opaskirjan liikuntaharjoitteet on kerätty kirjallisuudesta, joka käsittelee liikuntakasvatusta. Osa liikuntaharjoitteista on itse keksittyjä.

Henkilökohtaisena tavoitteenamme opinnäytetyöprosessissa on kehittää työnjako- ja yhteistyötaitojamme jakamalla työmäärän tasaisesti ja pohtimalla opinnäytetyöhön liittyviä aiheita yhdessä. Tavoitteenamme on myös kehittyä tulevana sosionomeina ja lastentarhanopettajina saamalla lisää tietoa lasten motorisesta kehityksestä ja liikuntakasvatuksesta päiväkotiympäristössä. Liikunnan opaskirjaa teke-mällä saamme myös itse lisää ideoita liikuntatuokioiden suunnitteluun. Opimme hyödyntämään erilaisia liikuntavälineitä ja huomioimaan esimerkiksi ulkona liik-kumisen mahdollisuudet eri vuodenaikoina päiväkotiympäristössä. Tavoit-teenamme on myös pysyä aikataulussa opinnäytetyötä tehdessä ja tehdä yhteistyö-tä Ruoriniemen päiväkodin kanssa.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TOTEUTUS JA LUONNE

Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyön tavoitteet, kerromme opinnäytetyön toteutuksesta sekä sen luonteesta. Opinnäytetyön toteutuksesta kerrottaessa esittelemme myös tarkemmin yhteistyötahon. Työn luonteesta kerrottaessa tuomme esille toiminnallisen opinnäytetyön piirteitä. Kyseisessä kappaleessa kerromme myös lyhyesti opinnäytetyössämme käytetyistä kyselyistä.

### 2.1 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyömme tuotoksena on opaskirja, jonka tavoitteena on helpottaa liikuntakasvatuksen toteuttamista päiväkodissa. Opas on suunnattu Kaislarannan päiväkotiryhmän varhaiskasvattajille, sijaisille ja opiskelijoille. Tavoitteena on myös rohkaista varhaiskasvattajia järjestämään liikuntatuokiota päiväkodin arjessa useammin. Opaskirjan tavoitteena on antaa välineitä erilaisten liikuntatuokioiden järjestämiseen. Tavoitteena on saada liikuntatuokioiden toimintaohjeista suuntaa antavia ja ajatuksia herätteleviä, jotta päiväkodin henkilökunta voisi keskenään sekä lasten kanssa muunnella niitä kiinnostusten ja tarpeiden mukaisesti.

Tavoitteenamme on tehdä opaskirjasta selkeä, helposti luettava ja käytännönläheinen, jotta työntekijät voisivat hyödyntää sitä usein ja erilaisissa tilanteissa. Pyrimme tuomaan opaskirjassa esille uudenlaisia ideoita liikuntatuokioihin ja hyödyntämään Ruoriniemen päiväkodin liikuntavälineitä tuokioissa. Pitkän aikavälin tavoitteena opaskirjallamme on, että se kehittäisi ja lisäisi Ruoriniemen päiväkodin Kaislaranta-ryhmän liikuntatuokioita.

### 2.2 Opinnäytetyön toteutus

Yhteistyötahomme opinnäytetyössä on Ruoriniemen päiväkotit. Opinnäytetyömme sai virallisesti alkunsa, kun otimme yhteyttä Ruoriniemen päiväkodin johtajaan Maarit Raitalaan ja kysyimme, voisimmeko tehdä opinnäytetyömme Ruoriniemen päiväkotiin. Maarit Raitala suostui tähän ja sovimme tapaamisen henkilökunnan kokoukseen, jossa esittelimme opinnäytetyömme aiheen ja sovimme tarkemmin aikatauluista.



Ruoriniemen päiväkoti on Lahden kaupungin ylläpitämä päiväkoti. Päiväkodissa on 60 hoitopaikkaa ja lapset on jaettu ikäryhmittäin kolmeen ryhmään. Pilvipoukama on 0–3-vuotiaiden, Kaislaranta 3–5-vuotiaiden ja Majakkasaari 5–6-vuotiaiden lasten ryhmä. Kaislarannan ryhmässä on 21 lapsipaikkaa. Ruoriniemen päiväkodin sisä- ja ulkotilat mahdollistavat lapsille monipuolisen ympäristön liikua ja leikkiä sekä ryhmässä että itsenäisesti. (Lahden kaupunki 2012.) Teimme opaskirjan Kaislarannan ryhmälle eli 3–5-vuotiaille lapsille, koska keskeisimmät liikuntataidot opitaan ennen kuudetta ikävuotta (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 40; Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 205). Opaskirjan liikuntatuokioita voidaan kuitenkin soveltaa myös 0–2-vuotiaille sekä 6-vuotiaille lapsille. Suunnittelimme opaskirjamme liikuntatuokiot sekä sisä- että ulkotiloihin.

Opaskirjamme innoittajana on ollut myös Nuoren Suomen järjestämä Varpaat vauhtiin! -kampanja, jossa Ruoriniemen päiväkoti on ollut mukana ajalla 24.9 – 6.10.2012. Kampanjan aikana Ruoriniemen päiväkodin lapsiryhmissä toteutettiin Varpaat vauhtiin! -ohjaajan oppaan mukaisia liikuntatuokioita. Varpaat vauhtiin! -kampanjan tarkoituksena on innostaa lapsia liikkumaan ainakin kaksi tuntia päivässä, antaa varhaiskasvattajille työvälineitä liikuntatuokioiden järjestämiseen ja kehottaa myös vanhempia liikkumaan yhdessä lasten kanssa. (Nuori Suomi 2012.)

### 2.3 Opinnäytetyön luonne

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on olla työelämälähtöinen ja siinä on hyödynnettävä ammattialan tietoa monipuolisesti. Tavoitteena on jakaa tietoa ja olla hyödyksi toimeksiantajalle ja ammattialalla tehtävälle työlle. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena voi olla esimerkiksi opas. Oppaan työskentelyä kuvaileva raportointi kuuluu olennaisesti toiminnallisen opinnäytetyön luonteeseen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, mutta käytimme opinnäytetyössä kahta kyselyä, jotka oli suunnattu Kaislarannan ryhmän henkilökunnalle. Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetäänkin usein myös tutkimusmenetelmiä silloin, kun opinnäytetyö halutaan tehdä erityisesti kohderyhmän tarpeita vastaavaksi (Vilkka & Airaksinen 2003, 57). Ensimmäisen kyselyn (Liite 1) tarkoituksena oli saada sel-

ville Kaislarannan ryhmän liikuntatottumuksia ja henkilökunnan toiveita opaskirjalle. Toisen kyselyn (Liite 2) tarkoituksena oli saada palautetta liikunnan opaskirjasta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimusmenetelmien käytössä ei ole yhtä tarkkoja kriteerejä kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. Saatua aineistoa ei myöskään ole pakollista analysoida niin yksityiskohtaisesti kuin laadullisessa tai määrällisessä tutkimuksessa. (Vilkka & Airaksinen 2003, 57–58.)

Kysely on usein tuloksellinen menetelmä tiedonkeruussa. Kyselylomakkeen voi suunnata tietylle ryhmälle ja asettelemalla kysymykset huolellisesti tutkija saa suoraan vastaukset kysymyksiinsä. Kyselylomakkeen käyttöön voi liittyä myös ongelmia. Vastaaja voi käsittää kysymykset eri tavalla kuin tutkija. Kyselyyn ei välttämättä myöskään vastaa toivottu määrä kohderyhmän henkilöistä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 190.) Ensimmäiseen kyselyyn vastasi vain yksi Kaislarannan ryhmän työntekijä. Saimme kuitenkin vastauksesta selville Kaislarannan ryhmän liikuntatottumuksia ja toiveita opaskirjalle. Kyselyn avulla saimme apua opaskirjan tekemiseen, jotta siitä tulisi työelämälähtöinen ja yhteistyötahon tarpeisiin vastaava. Toisen kyselyn avulla keräsimme palautetta ja arviointia opaskirjasta. Olimme tehneet kyselylomakkeen kysymykset opaskirjalle asetettujen tavoitteiden pohjalta. Tällöin saimme tietää, olivatko tavoitteet toteutuneet ja pitäisikö opaskirjaan tehdä vielä jotain muutoksia. Tällä kertaa kyselyyn vastasi kaksi Kaislarannan ryhmän työntekijää ja päiväkodin johtaja. Vain yksi Kaislarannan ryhmän henkilökunnasta jätti vastaamatta kyselyyn.

### 3 LIKUNNAN MERKITYS VARHAISLAPSUUDESSA

Lapsella on synnynnäinen tarve olla liikkeessä. Jotta lapsi voisi kasvaa ja kehittyä normaalisti, on lapsen liikuttava säännöllisesti. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.) Liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen sekä edistää näihin osa-alueisiin liittyvää oppimista (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 6).

#### 3.1 Liikunnan fyysinen merkitys varhaislapsuudessa

Liikunnallisen elämäntavan vakiinnuttaminen jo päiväkotikäiselle lapselle on tärkeää, koska lapsena aktiivinen liikkuminen heikentää huonojen elämäntapojen ja liikalihavuuden syntymistä myöhemmin lapsen elämässä (Mazzeo, Arens, Germeroth & Hein 2012, 11). Mazzeon ym. (2012, 11) mukaan Satcher (2005) toteaa, että lihavat lapset ovat todennäköisemmin lihavia myös aikuisina ja heidän riskinsä sairastua esimerkiksi diabetekseen ja verenpainetautiin ovat paljon suurempia kuin normaalipainoisilla. 2–3-vuotiaan lapsen liikalihavuus ei usein vielä ole huomattavissa, mutta 4–5-vuotiaalla lapsella se on usein jo havaittavissa (Mallina, Bouchard & Bar-Or 2004, 538). Liikunta vaikuttaa vahvasti myös lapsen luuston kehittymiseen. Riittävä liikkuminen varhaislapsuudessa vähentää osteoporoosin riskiä vanhempana. (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 5.)

Liikkuminen auttaa lasta kehittämään motorisia taitojaan (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10). Yksi tärkeimmistä kehitettävistä motoriikan taidoista on havaintomotoriikka. Havaintomotoriikkaan kuuluvat kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen sekä suunnan ja ajan hahmottaminen. Kehontuntemuksen avulla lapsi osaa nimetä kehon osiaan ja liikuttaa niitä. Myös lihasten rentouttaminen liittyy kehontuntemukseen. (Karvonen 2000, 14, 21.) Kehontuntemus vaikuttaa itsetunnon kehittymiseen, sillä fyysinen minäkuva on osa itsetuntoa. Kehontuntemuksen avulla lapsi vähitellen käsittää, millainen hän on ja miten hän pystyy liikkumaan. Se opitaan vain liikkumalla ja harjoittelemalla erilaisia liikkeitä. Hyviä harjoitteita ovat leikit, joissa nimetään kehon osia. (Autio & Kaski 2005, 95, 127.) Avaruudellisen hahmottamisen avulla lapsi ymmärtää kehonsa suhteessa tilaan. Hän osaa hallita kehoaan ja liikkua ympäristön vaatimalla tavalla.

la. Suunnan hahmottamiseen kuuluu, että lapsi ymmärtää oikean ja vasemman puolen kehostaan. Tätä kutsutaan myös lateraalisuuden kehittymiseksi. Ajan hahmottamiseen kuuluu muun muassa rytmin hahmottaminen ja käsikoordinaatio. (Karvonen 2000, 21–22.)

3–4-vuotiaan tulisi oppia liikuttamaan päätä, käsiä, sormia, jalkoja, varpaita, vatsaa ja peppua pyydettäessä. Nämä taidot ovat edellytyksiä siihen, että lapsi oppii pukemaan ja peseytymään ilman aikuisen apua. 5-vuotiaan tulee oppia liikuttamaan edellä mainittujen ruumiinosien lisäksi kaulaa, olkapäitä, lantiota, reisiä, polvia, kantapäitä ja jalkapohjia pyydettäessä. Liikuntataitojen harjoittelu 3–5-vuotiaana on siis erityisen tärkeää, jotta lapsi selviää kasvaessaan arjen tilanteista itsenäisesti. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 137.)

### 3.2 Liikunnan psyykinen merkitys varhaislapsuudessa

Lapsella on usein halu tehdä juuri motorisia taitoja vaativia tehtäviä itse, kuten vaatteiden pukemista ja palikoilla rakentamista. Lapsen identiteetin kehityksen lähtökohtana ovat usein kokemukset, joissa lapsi huomaa selviytyvänsä ilman apua. (Zimmer 2002, 21.) Lapsi oppii tuntemaan itsensä ja omat taitonsa paremmin onnistumalla toiminnoissaan kuin pettymällä jatkuvasti epäonnistuessaan. Lapselle tulisi asettaa sellaisia haasteita, jotka auttavat häntä hahmottamaan omia taitojaan ja joista hän kykenee selviytymään pienillä ponnisteluilla. (Pulli 2001, 77.)

Liikunnalla on myös yhteys lapsen henkiseen hyvinvointiin, mutta vaikutukset eivät ole samanlaisia kaikilla lapsilla. Liikunnasta saadut hyödyt henkiselle hyvinvoinnille riippuvat liikunnan muodosta. Kaikki liikunnan muodot eivät ole kaikille lapsille mieluisia. Myös liikuntaympäristöllä, sekä fyysisellä että sosiaalisella, on suuri merkitys siihen, miten miellyttäväksi lapsi liikunnan kokee ja miten liikunta edistää lapsen henkistä hyvinvointia. (Vuori 2003, 30.)

Liikunta auttaa ehkäisemään masennusta ja ahdistuksen tunteita. Riittävä liikunta auttaa lasta pysymään vireänä ja sietämään stressiä. Myös älyllinen suorituskky paranee, jos liikuntaa harrastaa riittävästi. (Puhakainen 2001, 26.) Liikunnalla on vaikutuksia myös muistiin ja oppimiskykyihin. Riittävästi liikkuva lapsi jaksaa

keskittyä paremmin ja hänen on usein helpompi myös säädellä käyttäytymistään. Liikunta edistää myös kielellisten ja matemaattisten taitojen kehittymistä. Aivojen verenkierto vilkastuu liikkeessa, jolloin syntyy myös uusia aivosoluja. Näin aivojen eri osa-alueet saavat uusia yhteyksiä, joka tukee lapsen kognitiivista kehitystä. (Rajala ym. 2010, 5-6.)

### 3.3 Liikunnan sosiaalinen merkitys varhaislapsuudessa

Telaman ja Laakson (1995) mukaan liikuntaa harrastaessa lapsella on hyvä tilaisuus tutustua muihin lapsiin ja harjoitella yhdessä toimimista (Laakso 2007, 22). Liikunnallisessa toiminnassa lapselle tulee usein väistämättä tilanteita, joissa lapsen on huomioitava muita ryhmän jäseniä esimerkiksi auttamalla muita. Liikuntaleikkeihin valitaan usein myös vetäjä, jolloin lapsi saa tilaisuuksia totuttautua vetäjän ja ohjattavan rooleihin. (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 7.) Liikunnan avulla lapsi oppii olemaan ryhmän jäsen ja tunnistamaan ryhmän eri jäsenten tunnetiloja, sekä ratkomaan erilaisia konflikteja (Puhakainen 2001, 36).

Liikuntatuokioissa lapsella on tilaisuus ottaa mallia ohjaajasta ja muista lapsista. Ohjaajalla on tärkeä rooli kehua lapsia silloin kun siihen on aihetta ja toisaalta myös puuttua häiritsevään käytökseen. Näin ohjaaja pystyy vaikuttamaan lapsen sosiaalistumiseen ja vahvistamaan sitä toivotulla tavalla. (Rinta ym. 2008, 11.) Lapset ovat usein kilpailuhenkisiä, mutta sosiaalisen kehityksen kannalta tulisi järjestää myös sellaisia liikuntatuokioita, joissa lasten täytyy ottaa toiset lapset huomioon, auttaa muita ja selviytyä ongelmatilanteista yhteistyöllä (Zimmer 2002, 81). Näin lapsen sosioemotionaaliset taidot, kuten taito kuunnella, taito ottaa kontaktia toiseen henkilöön, toisen auttaminen, yhteistyötaidot ja oman vuoron odottaminen kehittyvät liikuntatuokioissa (Takala, Oikarinen, Kokkonen & Liukkonen 2011, 44).

#### 4 LASTEN LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatus on tavoitteellista toimintaa, jonka ensisijaisena tavoitteena on opettaa lapsia liikkumaan ja saada lapset oppimaan liikkumalla. Myös lapsen kognitiivisen ja motorisen oppimisen edistäminen, fyysisen hyvinvoinnin edistäminen ja sosio-emotionaalisen oppimisen tukeminen ovat liikuntakasvatuksen tavoitteita. Liikuntakasvatuksen tulisi olla lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja kehityksen tukena. Liikuntakasvatus tukee lapsen luonnollisia keinoja oppia ja tehdä havaintoja maailmasta. (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 6.) Liikuntakasvatus voidaan määritellä kasvatuksiksi liikunnan kautta (Laakso 2007, 21). Päiväkodeissa keskitytään usein lapsen kognitiivisten, sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittämiseen ja tukemiseen, mutta lasten liikunnallisiin vaatimuksiin ei usein vastata niissä määrin kuin liikuntapedagogiikka vaatisi (Zimmer 2002, 103).

##### 4.1 Liikunta apuna varhaiskasvatuksen sisällöllisten orientaatioiden toteuttamisessa

Varhaiskasvatuksen sisällöllisiin orientaatioihin kuuluvat: matemaattinen orientaatio, luonnontieteellinen orientaatio, historiallis-yhteiskunnallinen orientaatio, esteettinen orientaatio, eettinen orientaatio ja uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio. Lapsen ei tarvitse osata orientaatioiden sisältöjä ollessaan päiväkodissa, vaan niiden avulla lapsi saa valmiuksia oppia kyseisiä asioita myöhemmin. Orientaatioiden pohjalta varhaiskasvattajat suunnittelevat lapsille toimintaa ja tarjoavat heille elämyksiä. Orientaatiot ohjaavat varhaiskasvattajia muokkaamaan esimerkiksi päiväkotiympäristöä lapsiryhmille sopivaksi. Orientaatioiden sisältöjä voidaan käydä läpi varhaiskasvatuksessa lähes millä tavalla tahansa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 26–27.)

Sisällölliset orientaatiot voidaan yhdistää myös liikuntaan. Liikuntatuokioiden ovat sopivia tilanteita harjoitella esimerkiksi matemaattisia taitoja erilaisten liikuntavälineiden avulla. Liikuntavälineitä voidaan laskea, verrata keskenään ja lajitella erilaisten ominaisuuksien mukaan. Luonnontieteellisessä orientaatioissa puolestaan lapsi pääsee tutkimaan ja havainnoimaan itseään ja ympäristöään. Liikkumalla lapsi rakentaa omaa kehonkuvaansa ja ymmärtää sen pikkuhiljaa suhteessa ympä-

ristöönsä. Myös luontoon voidaan tutustua päiväkodin ulkoliikuntatuokioissa, erityisesti eri vuodenaikojen tuomat vaihtelut virittävät lapsen ymmärtämään luonnon ilmiöitä. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 145–146.)

#### 4.2 Liikuntatuokioiden suunnittelu

Liikuntatuokio tulisi suunnitella lapsen tarpeista lähtien niin, että tuokio kehittää lasta monipuolisesti ja tukee myös lapsen sosiaalista kehittymistä. Tällöin lapsi voi tuntea liikunnasta iloa ja saada onnistumisen kokemuksia. (Rinta ym. 2008, 18.) Erityisesti 3-4 -vuotiaiden lasten liikuntatuokioiden suunnittelussa tulee huomioida ohjaajien oikea määrä suhteessa lapsimäärään. Yhtä ohjaajaa kohden voi olla keskimäärin viisi lasta. 3-4 -vuotiaat lapset osaavat jo ratkaista joitakin ongelmia ja ymmärtävät sääntöjä. (Autio & Kaski 2005, 23–24.) Tällöin heille voidaan suunnitella esimerkiksi ongelmanratkaisutaitoja vaativia liikuntatuokioita sekä sääntöleikkejä.

Ohjaajan tehtävänä on innostaa lapsia liikkumaan järjestämällä ohjattuja liikuntatuokioita ja muokkaamalla päiväkotiympäristöstä liikuntaan houkuttelevan. Hänen tulee huomioida myös vähän liikkuvien lasten tarpeet esimerkiksi kehumalla heitä enemmän liikuntatuokioiden aikana. Vähemmän liikkuva lapsi saattaa innostua ohjatussa liikunnassa liikkumaan jopa enemmän kuin vapaassa leikissä. (Mantsinen 2010, 54, 57.)

Ohjaajan tulee olla tietoinen lapsen kehityksen vaiheista ja siitä, missä iässä liikunnan perustaidot kehittyvät, jotta hän pystyy suunnittelemaan lasten tarpeisiin vastaavan liikuntatuokion. Perustaitoja voidaan harjoitella toistamalla niitä riittävän usein ja huomioimalla, että jokainen lapsi saa riittävästi haasteita (Pulli 2001, 32, 38.) Liikuntatuokioissa lapsi voi harjoitella myös oman voimansa käyttöä ja sen säätelyä. Liikkua voi eri voimakkuuksilla sekä raskaasti että kevyesti. Myös lihaksien jännittämistä ja niiden rentoutumista voi harjoitella liikuntatuokioiden yhteydessä. Näitä taitoja voi harjoitella esimerkiksi työntämällä, vetämällä ja vierittämällä erilaisia esineitä. Myös heittäminen, potkaiseminen ja hyppiminen eri voimakkuuksilla harjoittavat voiman käyttöä ja sen säätelyä. (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 7.)

Lapsi saa liikkueessaan purkaa energiaansa ja tuntea erilaisia tunteita. Liikkueessa lapsi voi kokea olevansa esimerkiksi iloinen, uupunut tai energinen. (Zimmer 2002, 15.) Tunteiden ilmaisemiselle tulisi antaa tilaa liikuntatuokioissa, koska se edistää lapsen itsetunnon kehitystä. Tuokiot tulisi suunnitella niin, että erilaisten tunteiden ilmaisua tuettaisiin liikunnallisoin keinoin. Hyvä itseluottamus ja itsetuntemus luo perustaa muiden lasten kanssa joustavasti ja sopuisasti toimimiselle. (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 7.) Kasvattajan on hyvä järjestää lapsille päivittäin tilanteita, joissa he kokevat onnistuneensa. Tilanteita tulisi suunnata erityisesti niille lapsille, joilla onnistumisen kokemukset ovat vähäisiä ja itseluottamus on heikko. Onnistumalla lapsi motivoituu harjoittelemaan taitojansa ja oppimaan uutta. (Koivunen 2009, 38–39.)

Liikuntatuokiossa lapsi on usein osa ryhmää ja vuorovaikutuksessa toisten lasten sekä ohjaajan kanssa. Ryhmään kuuluminen voi lisätä lapsen itseluottamusta ja itsetuntoa. Ohjaaja voi edesauttaa turvallisen ilmapiirin luomista joukkuelajeissa tutustuttamalla ryhmän jäsenet toisiinsa. Lapsi on myös halukas oppimaan, kun kokee olevansa hyväksytty ryhmässä. (Autio & Kaski 2005, 92, 96.) Lapsi oppii sosiaalisia taitoja ottamalla aikuisista ja muista lapsista mallia. Siksi ohjaajan on oltava tietoinen siitä, miten hän suhtautuu liikuntaan ja miten hän puuttuu esimerkiksi lasten riitatilanteisiin. Joskus on hyvä antaa myös lasten selvittää peleissä ja leikeissä syntyviä ristiriitatilanteita, jolloin lapset oppivat itse tekemään kompromisseja ja selviytymään konflikteista. Ohjaajan on kuitenkin seurattava, ettei kukaan lapsista joudu jatkuvasti kiusatuksi. (Zimmer 2002, 30–31.)

Kilpailua voi käyttää jossain määrin myös opetusvälineenä liikuntatuokioissa, sillä monet lapset nauttivat esimerkiksi erilaisista kamppailuista ja kiinniottamisista, joissa on voittamisen mahdollisuus (Rinta ym. 2008, 18). Liiallista kilpailua tulee kuitenkin välttää päiväkodin liikunnassa, sillä kilpailu vähentää varsinkin niiden lasten motivaatiota liikkumiseen, jotka eivät ole liikunnallisesti lahjakkaita. Kilpailutilanteet voivat muodostua joillekin lapsille niin ahdistaviksi, että he eivät halua osallistua liikunnallisiin toimintoihin. Kilpailu voi heikentää lapsen itsetuntoa ja minäkäsitystä. Lapset ovat yksilöitä, eikä heitä saisi vertailla asettamalla heitä liian usein kilpailutilanteisiin. Liikunta ei ole vain suorittamista, vaan lapsen tulisi iloita siitä ilman jatkuvaa häviämisen ja epäonnistumisen pelkoa. (Pulli



2001, 79.) Yhdessä liikkuesssa lapset voivat tehdä yhteistyötä auttaen ja kannustaa toisia, jolloin liikunnan sosiaaliset vaikutukset ovat paljon myönteisempiä kuin kilpailutilanteiden seuraukset.

#### 4.3 3–5-vuotiaan lapsen motorisen kehityksen huomiointi ohjauksessa

Ohjaajan tulee asettaa liikuntatuokiolle tavoitteita lapsen kehitystason mukaan edeten helposta tehtävästä vaikeampaan (Autio & Kaski 2005, 58). Jotta ohjaaja voi asettaa lapselle tavoitteita liikuntatuokioille, on hänellä oltava käsitys siitä, missä iässä lapsi voi oppia mitään taitoja (Zimmer 2002, 50).

Kolmevuotiaan lapsen motorinen kehitys on riippuvainen leikin ja liikunnan määräästä. Lapsi hallitsee jo useita perusliikkeitä, kuten juoksemisen ja hyppimisen, mutta tasapainon pitäminen vaatii vielä harjoittelua. 3-vuotiaan lapsen liikuntalajeja voivat olla esimerkiksi musiikkiliikunta, pallottelu ja tanssi. 3–4-vuotias lapsi osaa jo kopitella palloa sekä kävellä portaissa. Sopivia liikuntalajeja ovat esimerkiksi pallopelit, pyöräily, luistelun harjoittelu, hiihto ja mailapelit. (Autio & Kaski 2005, 23–24.) 3–4 -vuotiaat lapset ovat usein myös erityisen innokkaita leikkimään samanikäisten lasten kanssa (Takala ym. 2011, 42).

4-5-vuotiaat lapset leikkivät mielellään rooli- ja mielikuvitusleikkejä. Myös yhteispelit ja sääntöleikit onnistuvat tässä iässä paremmin. Lapsi jaksaa kuunnella annetut ohjeet ja muistaa ohjaajan näyttämät kolme peräkkäistä liikettä. Lapsen hienomotoriikka on kehittynyt ja lapsi osaa jo erityistaitoja, kuten polkupyörällä ajamisen ja luistelemisen. (Autio & Kaski 2005, 25–26.) Lapsella on usein paljon motivaatiota ja innokkuutta liikkua tässä iässä. Jatkuva uusien asioiden oppimisen jano ja uteliaisuus antaa lapselle sinnikkyyttä yrittää ja kokeilla uutta. (Zimmer 2002, 62–63.)

#### 4.4 Liikuntatuokioiden ohjaus

Aution ja Kasken (2005, 76) mukaan lapsilähtöisen liikunnan perusajatuksena on, että lapsella on oma halu liikkua. Liikunnalla tavoitellaan sitä, että lapsi saa ilon kokemuksia ja hyvän olon tunteita. Liikuntatuokioita suunniteltaessa otetaan

huomioon lapsen kehitys kokonaisvaltaisesti ja sen mukaan muokataan liikuntatuokiosta lapselle sopiva. Lapsilähtöisessä liikunnassa pidetään tärkeänä sitä, että lapsi saa tilaisuuden liikkua ja oppia uutta. Lapsilähtöisessä liikunnassa on tärkeintä, että lapsi yrittää suoriutua liikuntaharjoitteista omien kykyjensä mukaisesti.

Lapsilähtöisessä liikunnan ohjauksessa ohjaajan tulisi heittäytyä mukaan liikuntatuokioiden mielikuvitusmaailmaan. Opetettavien taitojen on sisällyttävä leikkiin, jotta lapset ymmärtävät opeteltavat teemat. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 18.) Ohjaaja voi ottaa liikuntatuokioiden teeman esimerkiksi lasten leikeistä tai puheenaiheista havainnoimalla lapsiryhmää. Tällöin aihe on lapselle jo entuudestaan tuttu ja mielenkiintoinen, joten opetettava taito voidaan oppia mielekkäällä tavalla. (Autio & Kaski 2005, 58.) Lapsi tulee huomioida liikuntatuokiossa myös niin, että ohjaaja on valmis joustamaan suunnitelmastaan. Jos lapsi innostuu leikkimään pidempään jotain leikkiä, hänelle on annettava siihen mahdollisuus. (Takala 2011, 36.) Ohjaajan tehtävänä on suunnitella liikuntatuokiosta sellainen, että lapsi on kiinnostunut siitä ja jaksaa keskittyä annettuihin tehtäviin (Autio & Kaski 2005, 58).

Lapsilähtöistä ohjausta on myös ohjattu oivaltaminen. Ohjatussa oivaltamisessa lapsen annetaan itse keksiä ratkaisu ongelmaan. Ohjaajan tehtävänä on kysyä johdattelevia kysymyksiä esimerkiksi mikä on nimeltään liike, jossa on sinulla kaksi kättä maassa. Lapset oivaltavat itse vastauksen ja näyttävät liikkeen. (Rinta ym. 2008, 36.) Ohjatussa oivaltamisessa lapsi kehittää ajatteluaan ja ongelmanratkaisutaitojaan (Pulli 2001, 47).

Ohjaajan tulee antaa lapselle positiivista palautetta kehumalla ja kehottamalla lasta olemaan ylpeä omasta liikuntasuorituksestaan. Positiivinen palaute edistää lapsen minuuden ja itsetunnon on kehitystä. (Autio & Kaski 2005, 24, 92.) Lapset oppivat liikuntatuokioissa, että jokainen lapsi on erilainen ja liikkuu omalla tavalla. Ohjaajan tulee tehdä liikuntahetkistä turvallisia, jotta lapsi kokee olevansa hyväksytty omine liikuntataitoineen (Autio & Kaski 2005, 79). Paakkisen (2012, 44) mukaan ohjaajan antama kannustus saa lapsen liikkumaan aktiivisemmin ja auttaa tätä selviytymään myös haastavista liikuntasuorituksista. Mäkinen (2011,

97, 106) puolestaan muistuttaa, että ohjaajan on oltava tarkkana, jos hän kuvailee lapsia liikuntatuokioiden aikana erilaisilla adjektiiveilla, kuten ”vilkas” tai ”rauhallinen”. Jos lasta kutsuu jatkuvasti tietyllä sanalla, antaa varhaiskasvattaja lapselle ikään kuin valmiin käyttäytymismallin. Lapsen odotetaan käyttäytyvän jatkossakin ohjaajan määrittelyn mukaisesti.

Lasten liikuntatuokioita ohjatessa toiminnassa voi tapahtua odottamattomia asioita ja konfliktitilanteita lasten välillä. Aution ja Kasken (2005, 79) mukaan ohjaajan on puututtava konfliktitilanteisiin ja annettava lapselle palautetta hyvästä ja huonosta käyttäytymisestä liikuntatuokiassa. Lasta tulee kehua esimerkiksi tilanteessa, jossa lapsi auttaa toista lasta tai hillitsee kiukkunsa hävitessään pelissä. Takalan (2011, 36) mukaan varhaiskasvattajan tulisi antaa palautetta jokaiselle lapselle henkilökohtaisesti. Ohjaajan tehtävänä on edesauttaa sitä, että lapsi itse huomaa käyttäytymisensä merkityksen ja sen säätelyn tärkeyden vuorovaikutuksessa toisten lasten kanssa (Autio & Kaski 2005, 79).

#### 4.5 Liikuntaympäristö

Lapsen tarve liikkua ei ole sidoksissa tiettyyn aikaan tai paikkaan, joten lapsen liikkumistakaan ei tulisi rajata pelkkiin liikuntatuokioihin ja niille varattuihin ympäristöihin (Zimmer 2002, 87). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 3, 26) mukaan varhaiskasvattajien tulisi suunnitella ja toteuttaa tavoitteellisia liikuntatuokioita monipuolisesti eri ympäristöihin. Näin lapsi saa tilaisuuksia harjoitella liikunnallisia taitoja erilaisissa ympäristöissä. Kun ympäristö muuttuu, jaksaa lapsi toistaa jo opittua taitoa kerta toisensa jälkeen. Erilaisissa ympäristöissä lapsi joutuu myös mukauttamaan toimintaansa eri ympäristöjen mukaisesti. Vaihtelevat ympäristöt antavat lapselle haasteita ja edistävät opittujen taitojen automatisoitumista. Päiväkodin fyysisen ympäristön tulisi myös innostaa lapsia liikkumaan ja liikuntavälineiden tulisi olla aina lasten saatavilla.

##### 4.5.1 Sisäliikunta

Lapset tarvitsevat leikkeihinsä tilaa, joten päiväkodin tilojen tulee olla muunneltavissa (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 148). Esimerkiksi seiniä ja kattoja voi hyödyn-

tää erilaisiin liikuntatoimintoihin. Kun seinät tyhjennetään erilaisista tauluista, voi niitä hyödyntää palloleikeissä haluamallansa tavalla. Seiniin voi esimerkiksi kiinnittää erilaisia muotoja ja kuvioita, joihin lapset voivat tähdätä palloja. Kattoon voi kiinnittää esimerkiksi köyden, jota pitkin lapset voivat harjoitella kiipeilyä. (Zimmer 2002, 163–164.) Päiväkotien käytäviä voi hyödyntää esimerkiksi kiinnittämällä lattialle erilaisia kuvioita, jolloin lapset voivat hyppiä kuviolta toiselle. Käytävien seinille voi kiinnittää myös peilejä, jolloin lapset voivat seurata omaa liikettään pelien kautta. (Kokljuschkin 2001, 75.) Erilaisiin nurkkauksiin voi hankkia patjoja, tyynyjä tai mattoja, jolloin lapset voivat telmiä niissä (Zimmer 2002, 164).

#### 4.5.2 Ulkoliikunta

Nykyisin esimerkiksi Yhdysvalloissa lapset pelaavat usein mieluummin tietokoneella tai pelikonsolilla kuin liikkuisivat ulkona, vaikka liikuntamahdollisuuksia olisi monipuolisesti tarjolla (Haywood & Getchell 2005, 196). Ilmiö on havaittavissa myös suomalaisten lasten keskuudessa. Tarjontaa liikkumiselle on runsaasti, mutta lapset valitsevat usein sisällä pelaamisen ulkoilun sijaan. Kasvattajilla onkin suuri vastuu ja haaste saada lapset ulkoilemaan ja liikkumaan aktiivisemmin.

Paakkisen (2012, 49) mukaan lapset liikkuvat ulkona omatoimisesti enemmän kuin sisällä. Lapset myös hengästyvät helpommin, koska ulkona he ovat motivoituneempia rasittamaan itseään fyysisesti enemmän kuin sisällä liikkueensa. Myös Sääkslahti (2005, 96) totesi tutkimusraportissaan, että erityisesti ulkona liikkuminen kehittää lasten liikuntataitoja.

Suomalaiset päiväkodit sijaitsevat hyvillä paikoilla, koska ne ovat usein lähellä luontoa (Paakkinen 2012, 50). Tämä mahdollistaa erilaisissa maastoissa liikkumisen haluttaessa vaikka päivittäin. Luonnossa liikkuminen parantaa fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös henkistä hyvinvointia (Vuori 2003, 32). Tärkeintä on motivoida lasta liikkumaan, eikä lapsen omatoimista liikuntaa saisi kieltää. Jos lasta kieltää jatkuvasti juoksemasta tai hyppimästä, vaikuttaa kieltäminen negatiivisesti lapsen motivaatioon liikkua sekä ohjatuissa liikuntatuokioissa että omaehtoisessa liikunnassa. (Pulli 2001, 66–67.)

#### 4.5.3 Liikuntavälineet

Liikuntavälineillä on mahdollisuus saada myös aremmat lapset innostumaan liikuntatuokioista. Takalan ym. (2011, 42) tutkimuksessa havaittiin, että esimerkiksi leikkivarjon, pallojen, huivien ja vanteiden käyttö lisäsi lasten innokkuutta liikuntatuokioissa. Myös ujommat lapset rohkaistuivat osallistumaan ja innostuivat tuokioista (Takala ym. 2011, 42). Välineet toimivat lasten mielenkiinnon herättäjinä. Lapset oppivat tutkimalla käsittelemään välineitä ja tunnistamaan niiden ominaisuuksia. Liikuntavälineiden tulisi olla sellaisia, joita lapsi voi käyttää yksin tai yhdessä muiden kanssa. (Zimmer 2002, 164–165.)

Suomalaisissa päiväkodeissa liikuntavälineitä on usein paljon ja monipuolisesti (Paakkinen 2012, 50). Liikuntavälineiden tulee olla turvallisia ja niitä tulee olla riittävästi. Perusvälineitä, joita olisi hyvä olla päiväkodissa, ovat muun muassa erilaiset pallot, hernepussit, trampoliini, patjat, renkaat, leikkivarjo, erilaiset mailat, hyppynarut, ilmapallot, liikuntamusiikki, potkulaudat, pyörät ja koripallokori. Lisäksi liikuntavälineitä voi tehdä myös itse erilaisista materiaaleista, jolloin vain mielikuvitus on rajana. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 29–30.)

## 5 LIIKUNNAN OPASKIRJA

Opinnäytetyömme tuotoksena on liikunnan opaskirja. Liikunnan opaskirja on suunniteltu Ruoriniemen päiväkodin toimintaympäristöön erityisesti Kaislarannan ryhmälle. Selvitimme ensimmäisen kyselyn avulla Kaislarannan henkilökunnan toiveita opaskirjaan liittyen ja Kaislarannan ryhmän liikuntatottumuksia. Näiden pohjalta keräsimme liikunnan opaskirjaan erilaisia liikuntaharjoitteita ja teoriapohjaa, jonka koimme hyödylliseksi varhaiskasvattajille.

### 5.1 Ruoriniemen päiväkotitoimintaympäristönä

Teimme Kaislarannan ryhmän työntekijöille kyselyn 30.10.2012, jossa kartoitimme Kaislarannan ryhmän liikuntatottumuksia sekä Kaislarannan henkilökunnan toiveita opaskirjan suhteen. Kysyimme kyselylomakkeessa, millaista ohjattua liikuntaa Kaislarannan ryhmässä yleensä järjestetään ulkona ja sisällä. Kysyimme myös, kuinka monta kertaa viikossa ohjattuja liikuntatuokioita ryhmässä järjestetään. Lomakkeessa oli myös kysymys jolla selvitimme, millaista liikuntaa Kaislarannan henkilökunta toivoisi opaskirjan sisältävän. Kyselylomakkeessa oli sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Kaislarannan ryhmästä kyselyyn vastasi yksi työntekijä, ryhmän lastentarhanopettaja. Vastauksesta selvisi, että Kaislarannan ryhmän liikuntatuokiot ovat lähes samanlaisia vuodenaajoista riippumatta. Kesäisin ja keväisin ryhmässä leikitään esimerkiksi pallopelejä ja ulkosääntöleikkejä. Syksyisin ja talvisin leikit ovat samanlaisia, mutta niissä hyödynnetään lunta. Talvisin lapset pääsevät ulkona myös hiihtämään, mutta luistelu on koettu haasteelliseksi jopa pienryhmissä. Pyrimme suunnittelemaan liikunnan opaskirjaan erilaisia liikuntatuokioita eri vuodenaajoille, jotta Kaislarannan ryhmälle saataisiin vaihtelevuutta ohjattuun liikuntaan.

Kyselystä selvisi myös, että Kaislarannan ryhmällä on käytössään paljon sisäliikuntavälineitä, esimerkiksi trampoliini, maha- ja tasapainolautoja, sisäkoripallo ja lattiakoreja, erilaisia palloja, muotopaloja ja jättinoppia numeroille tai liikuntakortteille. Kaislarannan henkilökunnan mukaan ohjattua liikuntaa järjestetään ryhmässä sopivasti, mutta se ei ole päivittäistä. Lapsilla on kuitenkin aina joitakin liikuntavälineitä käytössään. Kaislarannan henkilökunta toivoisi, että opaskirjassamme

keskityttäisiin sisäliikuntaan esimerkiksi erilaisten jumppien ja temppuratojen muodossa. He toivoivat myös vinkkejä ohjattuun ulkoliikuntaan. Kyselystä selvisi, että noin 15 minuutin liikuntatuokiot ovat Kaislarannan ryhmälle sopivimpia, mutta tuokiot voivat olla esimerkiksi keväisin myös pidempiä.

Emme jättäneet tietoa liikuntavälineistä ja Ruoriniemen päiväkodin tiloista pelkästään kyselystä saamiemme tietojen varaan, vaan kävimme tutustumassa 16.1.2013 päiväkodin liikuntavälineisiin ja tiloihin. Valokuvasimme liikuntavälineitä ja tiloja, jotta voisimme hyödyntää valokuvia opaskirjamme kuvituksessa. Saimme valokuvien käyttöön luvan Ruoriniemen päiväkodin johtajalta Maarit Raitalalta (Liite 3). Valokuvat toimivat myös apunamme liikuntatuokioita suunniteltaessa, koska Ruoriniemen päiväkodissa on paljon liikuntavälineitä ja niiden muistaminen olisi ollut vaikeaa ilman valokuvia.

Liikuntavälineitä on Ruoriniemen päiväkodissa monipuolisesti ja löysimme päiväkodista suurimman osan perusvälineistöstä. Liikuntavälineitä säilytetään eri tiloissa eri puolilla päiväkotia. Vain muutamat liikuntavälineet ovat Kaislarannan ryhmän lasten saatavilla. Suuri osa liikuntavälineistä, kuten liukumäki ja trampoliinit ovat kellaritiloissa, joista ne ovat vaikeasti löydettävissä ja käytettävissä. Myös yläparvella säilytetään liikuntavälineitä, jolloin ne eivät ole lasten näkyvillä tai saatavilla. Myöskään opiskelijat eivät välttämättä tiedä näiden liikuntavälineiden sijainnista. Uusia työntekijöitä, sijaisia ja opiskelijoita tulisi opastaa, jotta he tietäisivät, mistä päiväkodin eri liikuntavälineet löytyvät.

## 5.2 Opaskirjan tekeminen

Aloitimme opaskirjan tekemisen tammikuussa 2013. Valitsimme liikuntakasvatusta käsittelevästä kirjallisuudesta monipuolisesti erilaisia liikuntaharjoitteita, joilla kaikilla on jokin tavoite. Lähteinä käytimme enimmäkseen seuraavien teki-  
jöiden kirjallisuutta: Autio 2001, Autio & Kaski 2005, Karvonen 2000 ja Pulli 2003. Koemme, että valitsemamme liikuntaharjoitteet ovat Kaislarannan ryhmälle uudenlaisia ja sovellettavissa eri tilanteisiin. Jaoimme liikuntaharjoitteet lämmittelyharjoitteisiin, motorisiin harjoitteisiin, temppuradan toimintapisteisiin, rentoutusharjoitteisiin ja ulkoliikuntatuokioihin. Motorisilla harjoitteilla tarkoitamme

tässä opinnäytetyössä liikuntaharjoitteita, jotka ovat kestoaltaan lämmittely- ja rentoutusharjoitteita pidempiä. Suunnittelimme, että motorisia harjoitteita voidaan käyttää lämmittelyharjoitteiden jälkeen ennen rentoutusharjoitteita. Tarvittaessa motorisia harjoitteita voidaan käyttää myös ilman lämmittely- ja rentoutusharjoitteita.

Keräsimme aluksi paljon erilaisia liikuntaharjoitteita, jotta meillä olisi paljon vaihtoehtoja, joista valita opaskirjaan sopivimmat liikuntaharjoitteet. Pohdimme yhdessä harjoitteiden soveltuvuutta opaskirjaan kirjaamalla ylös jokaisen harjoitteen hyvät ja huonot ominaisuudet. Tällä menetelmällä valitsimme, mitkä harjoitteet otimme opaskirjaan. Valitessamme liikuntaharjoitteita meillä oli useita kriteereitä, joiden mukaan etsimme niitä erilaisista lähteistä. Kyseisiä kriteereitä olivat: 3–5-vuotiaille sopivat liikuntaharjoitteet, päiväkodin liikuntavälineiden monipuolinen käyttäminen, uudenlaisten ja sovellettavissa olevien liikuntaharjoitteiden hyödyntäminen. Liikuntaharjoitteiden tuli myös olla tavoitteellisia ja motorisia taitoja kehittäviä. Valitsimme erilaisia liikuntaharjoitteita sekä sisä- että ulkoliikuntatuokioihin. Sisäliikuntatuokioissa otimme huomioon Ruoriniemen päiväkodin liikuntatilat ja erityisesti Kaislarannan ryhmän tilat. Varsinkin liikuntarataa suunnitellessa otimme huomioon sen, että Ruoriniemen päiväkodissa ei ole erillistä liikuntasalia, vaan temppurata oli suunniteltava etenemään huoneesta toiseen. Huoneesta toiseen siirtymiseen hyödynsimme liikuntavälineitä, kuten putkea ja erilaisia tunnustelulaattoja. Ulkoliikuntatuokioissa huomioimme eri vuodenaikat ja niiden tuomat muutokset liikuntatuokioiden sovelluksiin.

Kriteerinä meillä oli myös valita sellaisia liikuntatuokioita, joissa huomioimme Ruoriniemen päiväkodissa olevia liikuntavälineitä. Hyödynsimme osaa aiemmin luetelluista liikuntavälineistä suunnitellessamme liikuntatuokioita opaskirjaan. Hyödynsimme liikuntavälineitä, koska niitä oli päiväkodissa paljon. Koemme myös, että niiden esitleminen opaskirjassa madaltaa työntekijöiden kynnystä kokeilla eri liikuntavälineiden käyttöä ohjatuissa liikuntatuokioissa. Yhtenä kriteerinämme oli löytää monipuolisia ja uudenlaisia motorisia harjoitteita. Valitsimme opaskirjaan useita sellaisia harjoitteita, jotka eivät olleet itsellemme tuttuja. Lisäsimme myös muutaman harjoitteen, jotka ovat olleet itsellemme merkityksel-



lisiä lapsena tai olemme itse ohjanneet kyseisiä harjoitteita. Osan harjoitteista valitsimme nimenomaan sen vuoksi, että ne ovat vauhdikkaita ja saavat lapset hengästymään.

Löysimme opaskirjaamme myös ajalliselta kestoaltaan erilaisia harjoitteita. Henkilökunnalle tehdyn kyselyn mukaan 15 minuutin liikuntatuokiot ovat Kaislarannan ryhmälle sopivimpia, mutta myös pidemmät tuokiot ovat mahdollisia esimerkiksi keväisin. Emme kuitenkaan laittaneet harjoitteiden ajallista kestoa opaskirjaan, sillä harjoitteen kesto on riippuvainen ohjaajasta ja kyseisestä lapsiryhmästä. Ohjaajat ohjaavat eri tyyleillä ja toiset käyttävät enemmän aikaa esimerkiksi ohjeiden kertomiseen. Ideana kuitenkin oli, että lämmittelyharjoitteet ja rentoutusharjoitteet ovat kestoaltaan lyhyempiä kuin motoriset harjoitteet.

Valitessamme liikuntatuokioita kiinnitimme huomiota myös niiden sovellettavuuteen ja yhteistoiminnallisuuteen. Liikuntatuokioiden tuli olla sovellettavissa eri-ikäisten lapsiryhmien ohjattuun liikuntaan. Osa liikuntatuokioista on myös mahdollista toteuttaa sekä ulkona että sisällä, mikä lisää niiden sovellettavuutta ja käyttökelpoisuutta päiväkodissa. Yhteistoiminnallisuus näkyy siinä, että opaskirjan liikuntatuokiot ovat tarkoitettu pienryhmille ja useimmat tehtävät ovat paritehtäviä. Myös temppuradalla tehdään tehtäviä pareittain ja Kaislarannan ryhmän lapset voivat opettaa temppuradan pisteitä esimerkiksi Pilvipoukaman ryhmän lapsille. Keksimme myös itse joitain liikuntakokonaisuuksia, kuten liikuntaratoihin toimintapisteitä.

Opasta kirjoittaessamme päädyimme käyttämään käskymuotoista kieltä käyttäen verbejä kuten ”ota” ja ”kehota”. Oppaan kirjoitustyylin on hyvä olla lukijalle suunnattua. Opasta tehdessä on myös otettava huomioon kohderyhmän tietoperusta, jotta oppaasta tulisi esille myös uusia ideoita ja ajatuksia, eikä pelkästään kohderyhmälle itsestään selviä asioita. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 129.) Oppaan teoriapohjaa suunnitellessamme pohdimme, minkälaista tietoa Kaislarannan työntekijöillä mahdollisesti aiheesta jo on. Pyrimme tiivistämään tietoperustan melko lyhyeksi, koska oletimme työntekijöillä olevan melko hyvä tietoperusta liikunnan merkityksestä varhaislapsuudessa, liikuntakasvatuksesta ja liikuntaympäristöstä.

Vaikka tietoperustasta ei työntekijälle tulisi juurikaan uutta tietoa, on sen toisena tarkoituksena olla aiheeseen herättelevä ja tietoperustasta muistutteleva.

### 5.3 Opaskirjaan valitut liikuntatuokioid

Seuraavaksi esittelemme jokaisen opaskirjaan valitut liikuntatuokioid. Tuomme myös esille, mitä taitoja kyseiset harjoitteet kehittävät. Liikuntatuokioid ovat jaettu oppaassa seuraaviin ryhmiin: lämmittelyharjoitteet, motoriset harjoitteet ja tempuradan toimintapisteet, rentoutusharjoitteet sekä ulkoliikuntatuokioid.

#### 5.3.1 Lämmittelyharjoitteet

Lämmittelyharjoitteiden tarkoituksena on lisätä ryhmän kiinnostuneisuutta tulevaan teemaan tai harjoitteeseen. Lämmittelyharjoitteet myös valmistelevat ryhmää käsittelemään ja vastaanottamaan tulevia asioita. (Aalto 2000, 171.) Lämmittelyharjoitteiden suorittaminen ennen varsinaista liikuntatuokiota on tärkeää, jotta keho lämpenee. Keho suoriutuu liikunnallisista tehtävistä tehokkaasti ja turvallisesti, kun se on lämmennyt. (Pearson & Hawkins 2005, 1.) Tässä luvussa on kerrottu perustelut jokaiselle valitsemamme lämmittelyharjoitteelle.

Reaktiolähdöt ovat tarkoitettu lämmittelyharjoitteiksi, joissa lapsen mielenkiintoa ja tarkkaavaisuutta herätellään. Reaktiolähtöjen tarkoituksena on kehittää lapsen reaktionopeutta (Pulli 2001, 49). Harjoite kehittää myös lapsen muistia ja keskittymiskykyä. Esimerkiksi kuvia käyttämällä lapsen visuaalinen hahmottaminen kehittyy, kun lapsi joutuu tarkkailemaan kuvista, mikä on lähtökäskyksi sovittu kuva. Ääninauhoja käyttämällä lapsen on hiljennyttävä kuuntelemaan tiettyä ääntä, jonka kuullessa lapsen tulee lähteä maaliviivaa kohti. Kulkutapoja muuntelemalla voidaan vaikuttaa siihen, mitä motorisia taitoja harjoitteessa halutaan kehittää. Valitsimme harjoitteen opaskirjaamme sen monipuolisuuden ja sovellettavuuden takia. Kyseinen harjoite on Pullin (2001) teoksesta ”Opi liikkuen, liiku leikkien: liikuntaa esiopetukseen”.

Aarteiden keräys on myös lämmittelyharjoite, jossa lapselta vaaditaan tarkkaavaisuutta oikeanlaisten esineiden löytämiseen. Harjoite kehittää visuaalista hahmot-

tamista, esimerkiksi värien ja muotojen tunnistamista ja keskittymiskykyä oikeita esineitä etsiessä (Zimmer 2002, 154). Epäroimme ensin harjoitteen sopivuutta liikunnan opaskirjaan, koska harjoite ei ole kovin liikunnallinen. Tulimme kuitenkin siihen tulokseen, että tuokiota voi soveltaa sekä ulko-, että sisätiloihin muokkaamalla leikkiin kuuluvaa aluetta. Suuremmassa tilassa lapsilla on mahdollisuus juosta esineitä etsiessä. Tämä harjoite on Zimmerin (2002) teoksesta ”Liikuntakasvatuksen käsikirja – Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita”.

Tulipallot -leikin tarkoituksena on saada lihakset lämpimiksi ja antaa lapsille tilaisuus purkaa energiaa hauskalla tavalla. Harjoite kehittää myös lasten silmä-käsikoordinaatiota häntäpallojen heittelyn yhteydessä. Silmä-käsikoordinaatio tarkoittaa lapsen silmän ja käden yhteistyötä (Karvonen 2000, 64). Myös lasten tarkkaavaisuus kehittyy, kun häntäpallolla koetetaan osua keskellä olevien lasten nilkkoihin. Leikin idea on yksinkertainen, joten lasten on helppo sisäistää säännöt ja keskittyä leikkimiseen. Ohjaaja voi muunnella leikin kestoja. Tämä harjoite on Pullin (2003) teoksesta ”Liikuntaa pienissä tiloissa: liikuntaa 0–8-vuotiaille”.

Matkimisleikki on lämmittelyleikki, jossa lapset oppivat erilaisia tapoja liikkua. Leikkiin voidaan ottaa mukaan myös liikuntavälineitä, jolloin he oppivat myös erilaisia tapoja kuljettaa niitä. Liikuntavälineet tulevat tutuksi, kun ne nimetään ja otetaan mukaan jo lämmittelyleikissä. Lapset pääsevät käyttämään mielikuvitustaan näyttäessään, miten tietty eläin kuljettaa esimerkiksi hernelpussia. Lapset oppivat myös yhteistoiminnallisuutta kuljettaessaan pareittain liikuntavälineitä. Kun ohjaaja kysyy lapsilta, kuinka monta loikkaa sammakkojen täytyy ottaa päästäkseen kotilampeen, toteutuu ohjattu oivaltaminen. Ohjatussa oivaltamisessa lapsen ongelmanratkaisutaidot ja ajattelu kehittyvät (Pulli 2001, 47). Kyseinen harjoite on Aution & Kasken (2005) teoksesta ”Ohjaamisen taito”.

Rokkihippa on yksinkertainen ja hauska hippaleikki. Hippaleikit ovat toimivia harjoitteita, sillä ne soveltuvat kaikenikäisille ja leikin teemaa voidaan muunnella (Autio & Kaski 2005, 48). Rokkihippaa voidaan leikkiä sekä 0–3 - että 5–6 -vuotiaiden ryhmissä. Teemaa voidaan vaihdella erilaisen musiikin mukaan. Lapset voivat leikkiä olevansa eri eläimiä, jotka rokkailevat tietyllä tavalla. Rokkihipassa valitaan kaksi hippaa, joten kukaan lapsista ei jää yksin hipaksi. Rokkihippa toi-

mii hyvänä lämmittelyharjoitteena esimerkiksi ennen musiikkituokiota, sillä rokihipassa käytetään musiikkia taustalla. Tämä harjoite on Aution & Kasken (2005) teoksesta ”Ohjaamisen taito”.

Musiikkileikissä eli kehontuntemusleikissä lapset oppivat eri kehon osien nimiä ja hahmottavat omaa kehoaan. Musiikkia vaihtelemalla lapset oppivat liikkumaan musiikin tempon mukaisesti, esimerkiksi hitaasti, nopeasti. (Autio & Kaski 2005, 51.) Kun lapset koskettava toisiaan esimerkiksi oikealla jalalla, he joutuvat tasapainoilemaan vasemmalla jalalla. Tällöin harjoite kehittää myös lapsen kehon hallintaa ja tasapainon ylläpitämistä. Kyseinen harjoite on Aution & Kasken (2005) teoksesta ”Ohjaamisen taito”.

Kontataan ja kuljetetaan hernepusseja -harjoitteessa lapset oppivat konttaamaan etu- ja takaperin sekä sivuttain. Lapsia voi myös osallistaa leikissä esimerkiksi antamalla osalle lapsille tilaisuuden näyttää muille esimerkkiä, miten kontataan esimerkiksi etu- ja takaperin. Vertaisryhmäläisen näyttämä esimerkki voi saada lapsen ymmärtämään liikkeen paremmin kuin ohjaajan näyttämänä. Harjoitteessa kontataan eri nopeuksilla ja kuljetetaan hernepusseja pitämällä niitä eri kehon osien päällä. Harjoite kehittää lasten motorisia perustaitoja ja etenemistä eri nopeuksilla. Myös lasten keskittymiskyky kehittyy, sillä hernepussin kuljettaminen ja annettujen ohjeiden kuunteleminen vaatii keskittymiskykyä. Tämä harjoite on Rinta ym. (2008) teoksesta ”Viikarit vauhdissa: motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille”.

Liikennevaloleikissä lapset toimivat pareittain ja muodostavat näin auton, joka toimii liikennevalojen sääntöjen mukaisesti. Tässä leikissä lapset oppivat tuntemaan liikennesääntöjä. Liikennesääntöjen lisäksi leikki harjoittaa erityisesti lasten reaktiokykyä, kun he reagoivat erivärisiin lappuihin. Liikunnallisissa leikeissä on tärkeää, että kaikki lapset pääsevät osallistumaan ja pysyvät leikissä mukana mahdollisimman pitkään. Tällöin leikissä ei kilpailla, eikä viimeiseksi jäänyt putoa leikistä pois. Leikkiä voidaan myös soveltaa lasten iän ja taitojen mukaan. Iältään vanhemmille lapsille voidaan sopia lappujen tilalle käsimerkit, jotka nähdessä tulee toimia tietyllä tavalla. Esimerkiksi kaksi kättä ylhäällä tarkoittaa peruuttamista ja yksi käsi ylhäällä pysähtymistä. (Karvonen 2000, 100–101.) Tämä harjoite

te on Karvosen (2000) teoksesta ”Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen”.

### 5.3.2 Motoriset harjoitteet ja temppuradan toimintapisteet

Motoristen harjoitteiden tarkoituksena on kehittää lasten motorisia ja sosiaalisia taitoja. Olemme pyrkineet tekemään motorisista harjoitteista eri tilanteisiin soveltuvia ja lapsia innostavia. Motoriset harjoitteet ovat leikkien muodossa ja jokaisella tuokiolla on oma aihe, jota ohjaaja voi halutessaan muunnella itse tai yhdessä lasten kanssa. Tässä luvussa perustellaan jokainen oppaaseen valittu motorinen harjoite.

Autoleikin valitsimme motorisiin harjoitteisiin, koska se sisältää lämmittelyharjoitteen, motorisen harjoitteen ja rentousharjoitteen. Ohjaaja voi käyttää tuokiosta mitä tahansa osaa tai toteuttaa koko tuokion sellaisenaan. Autoleikkiä voi helposti kehittää tuomalla leikkiin mukaan rekvisiittaa leikkikertojen jälkeen. Lapsen mielenkiinto säilyy, jos leikkiä muunnellaan ja kehitetään. Kuitenkin leikin perusidea pysyy lähes samana, jolloin leikki on entuudestaan tuttu ja se luo lapselle turvallisuuden tunnetta. Ujoimpien lasten on myös helpompi eläytyä leikkiin, jossa on ennalta tuttuja piirteitä. Tämä harjoite on Zimmerin (2002) teoksesta ”Liikuntakasvatuksen käsikirja–Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita”.

Formula-kisan valitsimme sisällä toteutettaviin motorisiin harjoitteisiin, mutta sitä voidaan käyttää myös ulkona lämmittelyleikkinä. Leikki on erityisesti pojille mieluista, sillä se on vauhdikas. Formula-kisa tuo ulos lähtemiseen ja pukemistilanteeseen mielekkyyttä, kun päälle puetaan ”oikeasti” formulahaalari, hanskat ja kypärä. Ulkona järjestettäessä tilaa formularadan tekemiseen on paljon ja lapsilla on paljon tilaa purkaa energiaa. Jotta leikin vauhdikkuutta voidaan säädellä, ohjaaja voi ottaa käyttöön myös liikennevalolaput. Liikennevalolaput toimivat oikeiden liikennevalojen tapaan ja varikot toimivat hyvinä levähdyspaikkoina, sillä leikki on vauhdikas. Formula-kisassa tulee myös huomioida myös muita ajajia ja antaa välillä tietä. Ulkona harjoitteessa voidaan käyttää polkupyöriä, mutta sisällä lapset voivat juosta vapaasti kuvitteellisella formularadalla. Edellä mainittu harjoite Aution & Kasken (2005) teoksesta ”Ohjaamisen taito”.

Tavaroiden lajitteluleikki yhdistää päiväkodin sisällöllisiä orientaatioita liikuntaan. Leikin avulla voi harjoitella asioita, joita ryhmässä opetellaan parhaillaan. Leikkiin voidaan liittää matemaattisesta orientaatiosta esimerkiksi muotoja ja numeroita, äidinkielen orientaatiosta kirjaimia tai ympäristötiedon orientaatiosta eri vuodenaikojen kuvia. Radanpätkällä lapsella on tilaisuus harjoitella erilaisia taitoja, kuten kuperkeikan tekemistä. Ratoja voi rakentaa useamman yhtäaikaaisesti, jolloin lasten ei tarvitse jonottaa omaa vuoroaan pitkiä aikoja. Leikki vaatii myös yhteistyötaitoja, kun esineitä lajitellaan pareittain tai ryhmissä. Ryhmässä voi olla vanhempia ja nuorempia lapsia yhtäaikaaisesti, jolloin vanhemmat lapset voivat opastaa nuorempia lapsia. Kyseinen harjoite on Pullin (2001) teoksesta ”Opi liikuen, liiku leikkien: Liikuntaa esiopetukseen”.

Valitsimme yhdeksi motoriseksi harjoitteeksi äänimerkkileikin, joka kehittää lapsen reaktiokykyä. Lapsen tulee reagoida mahdollisimman nopeasti ja oikealla tavalla erilaisten soittimien ääniin. (Karvonen 2000, 101–102.) Äänimerkkileikissä lapset oppivat myös nimeämään ja soittamaan erilaisia soittimia. Leikin alussa ohjaajan tulee näyttää lapsille, miten kyseisiä soittimia soitetaan. Äänimerkkileikissä virheen tehnyt pääsee soittajaksi, eikä putoa leikistä pois. Mielestämme leikki sopii hyvin Kaislarannan ryhmälle, sillä Ruoriniemen päiväkodissa musoidaan ahkerasti ja osa soittimista on lapsille jo jokseenkin tuttuja. Tämä harjoite on Karvosen (2000) teoksesta ”Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen”.

Iso koira, pikku koira -harjoitteessa ei tarvita liikuntavälineitä. Ohjaaja kertoo lapsille tarinan isosta koirasta ja pikku koirasta, jotka lähtevät etsimään ruokaa. Iso koira tekee tarinassa liikkeitä isosti ja pikku koira puolestaan pienesti. Lapset toimivat harjoitteessa pareittain ja oppivat yhteistyöskentelyä parin kanssa. Lasten täytyy myös olla tarkkaavaisia ja kuunnella, miten tarina etenee, jotta osaavat tehdä liikkeitä oikein. Ohjaaja voi kertoa tarinasta vain ison koiran liikkeitä ja antaa lasten keksitä, miten pikku koira liikkuu (Karvonen 2000, 112). Tällöin se on sovellettavissa myös 5–6 -vuotiaille lapsille. Lapset voivat halutessaan keksiä tarinalle jatkoa ja omia sovelluksia koirien liikkeistä. Kyseinen harjoite on Karvosen (2000) teoksesta ”Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen”.

Pikkukarhun aamupuuhat –harjoite kehittää lasten tasapainoa ja voimankäyttöä (Rinta ym. 2008, 62). Lapset liikkuvat harjoitteessa karhujen lailla ja tekevät tasapainoa vaativia tehtäviä. Hyödyntämällä erilaisia liikuntavälineitä harjoitteeseen saadaan vaihtelevuutta ja voimankäytön harjoitusta. Lapset voivat kantaa hernepusseja tai vierittää palloja useilla eri tavoilla joko yksin tai pareittain. Ohjaaja voi osallistaa lapsia keksimään erilaisia tapoja liikuntavälineiden kuljettamiseen. Tämä harjoite on sovellettu Rinta ym. (2008) teoksesta ”Viikarit vauhdissa: motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille”.

Hernepussien kuljettaminen juoksuradalla kehittää lapsen juoksemista sekä reaktiokykyä. Juoksurataa voidaan muokata lapsiryhmän taitoja vastaavaksi esimerkiksi laittamalla radalle tötsiä, jotka täytyy kiertää tai hyppynaruja, joiden yli hyppitään. (Autio 2001, 163.) Juoksuradan tekeminen vaatii suuren tilan esimerkiksi jumppasalin, mutta myös päiväkodin nukkumahuoneesta voidaan raivata tilaa juoksuradalle. Juoksuradan rakentaminen toimii myös hyvänä lämmittelyleikkinä lapsiryhmälle ennen varsinaista toimintaa. Ohjaajan täytyy pitää huoli radan turvallisuudesta, sillä hernepussien kuljettaminen radalla voi olla vauhdikas harjoite. Penkkien molemmille puolille tulee asettaa pehmeät matot. Hernepussien kuljettaminen juoksuradalla on kahden joukkueen välinen kilpailu, jonka voittaa se joukkue, jolla on eniten hernepusseja vanteessaan. Tämä harjoite on Aution (2001) teoksesta ”Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille”.

Valitsimme yhdeksi motoriseksi harjoitteeksi sateenvarjon tekemisen leikkivarjolla. Leikkivarjo sopii kaikenikäisille lapsille sekä sisä- että ulkoleikkeihin. Leikkivarjon avulla voidaan harjoitella uudenvuodenlaisilla tavalla ryhmässä motorisia perusliikkeitä. Se myös kehittää lasten voimankäyttöä ja lisää nivelten liikkuvuutta. Leikkivarjon kanssa toimiessa opitaan myös ryhmätyöskentelyä. Leikkivarjon käyttämisessä ohjaaja voi käyttää omaa luovuuttaan, esimerkiksi ottamalla leikkivarjo mukaan lumileikkeihin. (Autio 2001, 109–110.) Sateenvarjon tekeminen leikkivarjolla saattaa vaatia muutaman harjoituskerran ennen onnistumista. Ohjaajan tulee aluksi harjoitella lasten kanssa, miten varjo nostetaan ja lasketaan oikeaoppisesti ja rauhallisesti. Kun sateenvarjon tekeminen leikkivarjolla on onnistunut seisaaltaan, voidaan sama liike tehdä myös eri asennoissa esimerkiksi

polviseisonnassa tai istuen. Tämä harjoite on Aution (2001) teoksesta ”Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille”.

Toinen leikkivarjolla tehtävä motorinen harjoite on pallon pyöritys leikkivarjolla. Tässä motorisessa harjoitteessa hyödynnetään erikokoisia ja -painoisia palloja tai hernepusseja, jolloin lapset pääsevät harjoittelemaan voimankäyttöä ja sen säätelyä. Lapset tekevät kyykkyn-ylös liikettä, joka harjoittaa lihaksistoa. Ohjaaja voi osallistaa lapsia kysymällä, kuinka paljon tarvitaan voimaa erikokoisten pallojen liikuttamiseen leikkivarjolla tai kuinka paljon tarvitaan voimaa ilmapallon liikuttamiseen. Harjoite on hyvin yksinkertainen, mutta se antaa lapsille elämyksen leikkivarjon ansiosta verrattuna tavallisen pallon heittämiseen. Tässä harjoitteessa toimitaan ryhmässä, jossa on vähintään neljä lasta. Myös tämä harjoite on Aution (2001) teoksesta ”Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille”.

Valitsimme oppaaseen erilaisia toimintapisteitä, joita yhdistelemällä päiväkodin tiloihin voi rakentaa temppuradan. Toimintapisteet voi rakentaa sisälle tai ulos. Valitsimme temppuradan teemaksi avaruuden, koska olemme havainneet päiväkotiharjoitteluissamme tämän aiheen kiinnostavan lapsia. Kun lapsi kokee liikunta-  
tuokioiden aiheen mielenkiintoiseksi, hänen motivaationsa suoriutua annetuista tehtävistä on suurempi (Takala ym. 2011, 42). Toimintapisteet harjoittavat monipuolisesti lasten eri motorisia taitoja. Temppuradalla kulkeminen kehittää kärsivällisyyttä ja kykyä noudattaa sääntöjä. Toimintapisteet ovat sovellettavissa ja niiden läpikäymistä yksitellen suositellaan opaskirjassa ennen pisteiden yhdistämisestä radaksi. Ohjaaja voi itse päättää, mitkä toimintapisteet hän ottaa mukaan ja miten hän sijoittaa ne päiväkodin ulko- tai sisätiloihin. Seuraavaksi kerromme perustelut valitsemillemme temppuradan toimintapisteille.

Ilmapallorata on helposti sovellettavissa ja siinä on helppo hyödyntää esimerkiksi kierrätystavaraa, kuten pahvilaatikoita ja sanomalehtiä. Ilmapalloradalla yritetään saada ilmapallo kulkemaan pienimuotoisen radan läpi sanomalehtimailan avulla. (Pulli 2003, 15.) Lasten mielenkiintoa herätellään ensin kertomalla lyhyt tarina, jossa ilmapallorata on liitetty osaksi avaruusteemaa. Harjoitus kehittää lapsen tarkkaavaisuutta. Myös keskittymiskykyä vaaditaan, koska lapsen on ohjattava ilmapalloa mailan avulla, eikä ilmapallo käyttäydy samalla tavalla kuin tavallinen



pallo. Tämä toimintapiste on Pullin (2003) teoksesta ”Liikuntaa pienissä tiloissa: liikuntaa 0–8-vuotiaille”. Tarinan ja avaruusteeman kehittelimme itse.

Sukkahousupallo -toimintapisteellä lapsen tulee potkaista sukkanauhan päässä olevaa palloa seinällä oleviin kuvioihin. Sukkanauhan toinen pää on lapsen nilkassa kiinni. (Pulli 2003, 16). Toimintapisteen alussa ohjaaja kertoo lapsille, että astronauttien on osuttava pallolla seinällä oleviin kuvioihin, jotka ovat eri planeettoja. Ohjaaja voi kiinnittää seinälle erikokoisia ympyröitä, jotka hän nimeää eri planeetoiksi. Vanhemmille lapsille voi antaa ohjeet, missä järjestyksessä planeettoihin tulee osua. Tällöin toimintapiste kehittää lapsen muistia. Pallon potkaiseminen kehittää lapsen silmän ja jalan yhteistyötä (Karvonen 2000, 65). Toimintapiste kehittää myös lapsen tarkkaavaisuutta ja voiman säätelyä. Lapsi oppii keuillessään, kuinka kovaa palloa tulee potkaista, jotta se osuu seinään ja oikeaan kuvioon. Toimintapistettä voi soveltaa monella eri tavalla. Planeettojen sijaan kuviot voivat olla esimerkiksi erilaisia geometrisiä muotoja. Kuvioiden sijaan pallolla voi potkia myös Pringles-purkkeja, jotka toimivat keiloina. Kyseinen toimintapiste on Pullin (2003) teoksesta ”Liikuntaa pienissä tiloissa: liikuntaa 0–8-vuotiaille”.

Astronautin trampoliiniloikka -toimintapiste kehittää lapsen taitoa hyppiä trampoliinilla ja taitoa säädellä voimankäyttöä. Kehittelimme trampoliinilla hyppimiseen lorun, jotta lapsi voi hyppiä lorun tahtiin. Lorun hokeminen ja samanaikaisesti hyppiminen kehittää lapsen rytmitajua. Lapsen on myös helpompi oppia luovuttamaan hyppyvuoronsa seuraavalle lapselle lorun loputtua (Karvonen 2000, 79). Tämän toimintapisteen kehittelimme itse. Keksimme itse myös trampoliinilla hyppimisen aikana hoettavan lorun.

Tarkkuusheitto meteoriiteilla -toimintapisteellä lapsen silmä-käsikoordinaatio kehittyy, kun lapsi kokeilee heittää erikokoisia palloja erikokoisiin ämpäreihin. Myös voimankäyttö harjaantuu palloja heitellessä eripituisilta etäisyyksiltä. Viimeinen toimintapiste on Kuukuntoilu hyppynarulla, jonka ideana on harjoitella hyppynarulla hyppimistä. Lapset voivat hokea samaa lorua kuin Astronautin trampoliiniloikka -toimintapisteellä. Hyppynarulla hyppiminen kehittää muun muassa lapsen ponnistustaitoa, koordinoitukykyä, rytmitajua ja liikkeiden oikea-

aikaisuutta (Karvonen 2000, 63). Kehittelimme tarkkuusheitto meteoriiteilla -toimintapisteen ja kuukuntoilun hyppynarulla -pisteen itse.

Lisäksi opaskirjassa esitellään vaihtoehtoja pisteeltä pisteelle kulkemiselle, jotka olemme kehitelleet itse. Vaihtoehtoina ovat hernepussien tai tunnustelulaattojen päällä käveleminen, penkkiä pitkin kulkeminen ja liukumäen laskeminen. Putki on ehdotettu laitettavaksi temppuradan alkuun, jolloin lapset voivat kuvitella tulevansa avaruussukkulasta kuun pinnalle eli temppuradalle. Temppuradan loputtua lapset palaavat saman putken läpi takaisin, jolloin lapset palaavat kuvitellusti takaisin maan pinnalle.

### 5.3.3 Rentoutusharjoitteet

Liikuntatuokioiden jälkeen lapsille olisi tärkeää luoda tilanne, jossa he voivat rauhoittua ja antaa pulssin tasaantua (Pearson & Hawkins 2005, 138). Liikuntatuokio on hyvä lopettaa rentoutusharjoitukseen. Rentoutusharjoite voi olla lapsille jo ennestään tuttu, jolloin siihen on helppo uskaltautua mukaan. Rentoutusharjoitteessa hiljennytään ja keskitytään oman kehon rentoutumiseen. (Autio & Kaski 2005, 52.) Tässä luvussa on kerrottu perustelut valitsemillemme rentoutusharjoitteille.

Valitsimme yhdeksi rentoutusharjoitteeksi teltan tekemisen leikkivarjolla. Tämä sopii hyvin leikkivarjoharjoitteen jälkeen käytettäväksi. Tällöin lapset osaavat jo laskea ja nostaa leikkivarjoa. Ohjaaja voi kertoa lapsille lyhyen tarinan teltassa harjoitteen päätyttyä. Tämä rentoutusharjoite on peräisin Aution & Kasken (2005) teoksesta ”Ohjaamisen taito”.

Toinen vaihtoehtoinen rentoutusharjoite on siilipallolla rentouttaminen. Siilipallo saattaa olla monelle lapselle tuntematon liikuntaväline, joten ohjaaja voi aluksi kertoa siilipallosta ja jokainen lapsista saa kokeilla, miltä se tuntuu. Ohjaaja pyörittää palloa vuorotellen jokaisen lapsen vartalolla. Tällöin hän huomioi jokaisen lapsen henkilökohtaisesti. Taustalla soiva rentouttava musiikki rauhoittaa tilanteen. Rentoutuksen jälkeen lapset voivat olla hetken paikallaan ja keskittyä oman kehon rentoutumiseen. Lapset voivat tehdä harjoitteen myös pareittain, jos siilipalloja on useampia. Harjoitteen hyvänä ominaisuutena on se, että usein myös arka lapsi hyväksyy ohjaajan kosketuksen, kun välineenä on siilipallo (Autio &

Kaski 2005, 53). Myös tämä harjoite on Aution & Kasken (2005) teoksesta ”Ohjaamisen taito”.

Kasvorentoutus voidaan tehdä vesiväripensselillä tai höyhenillä. Lapset toimivat siinä pareittain ja kuuntelevat samalla hiljaista musiikkia. Ohjaajan tulee näyttää malliksi, kuinka vesiväripensselillä sivellään rauhallisesti parin kasvoja. Myöskään vesivärejä ei käytetä. Kasvorentoutus on nopea ja helppo rentoutusharjoite, joka voidaan toteuttaa myös isomman lapsiryhmän kanssa. Kyseinen harjoite on Aution (2001) teoksesta ”Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille”.

Tunnusteluharjoitteessa lapset saavat tunnustella erilaisia esineitä. Tässä harjoitteessa lapset pääsevät tutustumaan esimerkiksi muissa rentoutusharjoitteissa käytettäviin liikuntavälineisiin, kuten nystyräpalloon ja siilipalloon. On tärkeää, että ohjaaja kysyy lapsilta, miltä eri esineet tuntuvat ja antaa vaihtoehtoja siihen, mitä lapsi voi myös vastata. Tekemällä saman harjoitteen silmät kiinni lapset voivat huomata, että sama esine voi tuntua aivan erilaiselta, kun he eivät näe esinettä. Tunnusteluharjoitteet myös lisäävät lasten kehon tuntemusta (Karvonen 2000, 91). Tämä harjoite on peräisin Karvosen (2000) teoksesta ”Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen”.

Valitsimme yhdeksi rentoutusharjoitteeksi tarinankerronnan. Ohjaaja kertoo lapsille tarinan, jonka tapahtumat lapset piirtävät toistensa selkiin. Ennen harjoitteen tekemistä lapsilta voidaan kysyä, saako pari piirtää sormellaan selkään tarinaa. Jos lapsi ei halua osallistua, on hänen tahtoaan kunnioitettava ja annettava hänen rentoutua muuten. Jotta jokainen lapsi osallistuisi harjoitteeseen, voi olla hyvä antaa lasten valita parit itse, jotta selkään piirtäjä on sellainen kenet lapsi tuntee. Harjoite sopii kaikenikäisille lapsille. Myös tämä harjoite on peräisin Karvosen (2000) teoksesta ”Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen”.

#### 5.3.4 Ulkoliikuntatuokiot

Lasten tulee päästä liikkumaan pihalla ja päiväkodin ympäristössä päivittäin. Ulkona on usein enemmän tilaa leikkiä myös sellaisia leikkejä, joissa voi juosta. Päivittäin ulkoilu on tärkeä osa lapsen fyysistä kasvua. (Pönkkö & Sääkslahti

2011, 148.) Tässä luvussa on esitelty perustelut valitsemillemme ulkoliikuntatuokioille.

Valitsimme sukkahousuverkko -harjoitteen opaskirjaamme siksi, koska siinä liikuntavälineet saadaan helposti ja halvalla vanhoista sukkahousuista (Pulli 2003, 19). Liikuntavälineiden hankinta vaatii myös vanhempien kanssa yhteistyötä, kun päiväkodin henkilökunta pyytää vanhempia tuomaan rikkiäisiä sukkahousuja päiväkotiin. Pallojen heittäminen sukkahousuverkon aukkoihin kehittää tarkkuutta. Myös silmä-käsikoordinaatio kehittyy lapsen heittäessä palloa (Karvonen 2000, 64). Kyseinen harjoite on Pullin (2003) teoksesta ”Liikuntaa pienissä tiloissa: liikuntaa 0–8-vuotiaille”.

”Paljonko kello on Herra Susi?” -leikin tarkoituksena on antaa lapsille tilaisuus juosta ja hengästyä (Pulli 2003, 23). Leikissä on yksi vetäjä ja muut lapset ovat ohjattavia. Näin lapset pääsevät kokeilemaan vetäjän ja ohjattavan roolia sekä opetella sääntöjen noudattamista. Leikissä myös lasketaan ja tutustutaan numeroihin. Valitsimme leikin oppaaseen sen liikunnallisuuden takia. Olemme havainneet myös harjoitteluissa, että hippaleikit ovat usein suosittuja ulkoliikuntaleikkejä lasten keskuudessa. Myös tämä harjoite on Pullin (2003) teoksesta ”Liikuntaa pienissä tiloissa: liikuntaa 0–8-vuotiaille”.

Valitsimme pihalle rakennettavan temppuradan pisteet siten, että Ruoriniemen päiväkodin pihalla oleva hiekkalaatikko, keinu ja kiipeilyteline tulisivat myös hyödynnettyä. Myös päiväkodin ulkoliikuntavälineitä on hyödynnetty toimintapisteillä. Toimintapisteet kehittävät silmä-käsikoordinaatiota palloja heitellessä, kiipeilytaitoja kiipeilytelineellä kiipeiltäessä ja keinuissa vauhdin ottamisen taitoa. Hiekkalaatikon reunoilla voi harjoitella tasapainoa. Kehittelimme toimintapisteet itse.

## 6 LIIKUNNAN OPASKIRJAN ARVIOINTI

Tässä luvussa kerromme Ruoriniemen päiväkodin Kaislarannan ryhmän henkilökunnan ja Ruoriniemen päiväkodin johtajan arvioinnin liikunnan opaskirjasta. Keräsimme arviointia Kaislarannan ryhmän henkilökunnalta ja päiväkodin johtajalta kyselylomakkeen avulla. Kerromme myös henkilökohtaisen arviointimme liikunnan opaskirjasta.

### 6.1 Kaislarannan henkilökunnan ja päiväkodin johtajan arviointi liikunnan opaskirjasta

Kaislaranta-ryhmän henkilökunta ja Ruoriniemen päiväkodin johtaja, Maarit Raitala, arvioivat ja antoivat palautetta opaskirjasta vastaamalla tekemäämme kyselylomakkeeseen. Kyselylomakkeessa oli kysymyksiä, joiden vastausvaihtoehdot olivat ”kyllä” ja ”ei”. Kyselylomakkeen lopussa oli kaksi avointa kysymystä. Kyselylomakkeen kysymykset käsittelivät muun muassa opaskirjan ulkoasun ja teoriaosuuksien selkeyttä sekä liikuntavälineiden monipuolista huomioimista liikuntaharjoitteissa. Kysyimme lomakkeessa, ovatko liikuntaharjoitteet Kaislarannan henkilökunnan mielestä sovellettavissa myös muille päiväkodin lapsiryhmille. Yhdessä kysymyksessä kysyimme, onko vastaaja käyttänyt jo jotakin liikuntaharjoitetta lapsiryhmän kanssa. Pyysimme myös antamaan palautetta kyseisestä liikuntaharjoitteesta. Kyselyn lopussa pyysimme antamaan palautetta ja kehittämisehdotuksia opaskirjasta. Tulostimme Kaislarannan ryhmään liikunnan opaskirjan sen hetkisen version ja kolme kyselylomaketta. Henkilökunnalla oli viikko aikaa vastata kysymyksiin. Lähetimme sähköpostilla Maarit Raitalalle liikunnan opaskirjan ja tulostimme hänelle kyselylomakkeen. Myös hänellä oli viikko aikaa vastata kysymyksiin ja antaa palautetta opaskirjasta. Kaislarannan henkilökunnasta kaksi vastasi kyselyyn.

Kyselyn mukaan Kaislarannan henkilökunta ja päiväkodin johtaja ovat tyytyväisiä liikunnan opaskirjaan. Heidän mielestään opaskirja on helposti luettava, selkeä ja käytännönläheinen. He olivat tyytyväisiä myös opaskirjan kaikkiin teoriaosuuksiin, sillä heidän mielestään ne olivat lyhyitä ja selkeitä. Kyselystä selvisi myös, että opaskirjassa on työntekijöiden mielestä uudenlaisia ja monipuolisia ideoita

sisä- ja ulkoliikuntatuokioihin. Toisaalta osa opaskirjan liikuntaleikeistä oli yhdele vastaajista jo entuudestaan tuttuja. Päiväkodin johtajan mielestä opaskirjasta saati uudenlaisia ja monipuolisia ideoita sisä- ja ulkoliikuntatuokioihin. Erityisesti kiitosta saimme henkilökunnalta siitä, että päiväkodin liikuntavälineitä oli hyödynnetty opaskirjan liikuntaharjoitteisiin monipuolisesti. Henkilökunnan ja johtajan mielestä opaskirjan liikuntatuokioissa oli hyödynnetty tarpeeksi myös musiikkia. Toinen Kaislarannan työntekijöistä ja johtaja olivat sitä mieltä, että opaskirjan liikuntatuokiot ovat sovellettavissa 0–2-vuotiaiden ja 6-vuotiaiden lasten liikuntatuokioihin. Myös lasten osallisuus liikuntatuokioissa on henkilökunnan ja johtajan mukaan huomioitu tarpeeksi. Henkilökunta aikoo käyttää opaskirjaa päiväkodin arjessa ja henkilökunta sai opaskirjasta vinkkejä erilaisten liikuntatuokioiden järjestämiseen. Henkilökunnan ja johtajan mukaan opaskirjan pohjalta voidaan järjestää talon yhteisiä liikuntatuokioita eri lapsiryhmien kanssa. Toinen Kaislarannan työntekijöistä oli sitä mieltä, että hän sai innostuksen lisätä liikuntaa päiväkodin arkeen. Johtajan mukaan päiväkodissa on jo nyt aika paljon liikuntaa, mutta hän toivoo, että opaskirja innostaisi ylläpitämään liikuntahetkiä. Myös toinen Kaislarannan työntekijöistä kirjoitti palautteeseen, että päiväkodin arjessa liikuntavälineistöä on käytettävissä päivittäin ja ohjattuja liikuntatuokioita järjestetään säännöllisesti.

Kysyimme myös, oliko kyselyyn vastaaja ehtinyt testaamaan opaskirjan liikuntatuokioita käytännössä. Jos vastaaja oli testannut joitain liikuntatuokiota, sai hän kirjoittaa avoimeen kysymykseen, mitä tuokiota hän testasi ja antaa palautetta kyseisestä tuokiosta. Toinen vastaajista oli testannut ”iso koira, pikku koira”-harjoitetta ja ”liikennevaloleikkiä” kymmenelle 3–5-vuotiaalle lapselle. Vastaajan mukaan lapset pitivät molemmista leikeistä ja leikkivät niitä mielellään moneen kertaan. Varsinkin iso koira pikku koira -harjoitetta lapset leikkivät moneen kertaan ja osasivat hienosti kuunnella tarinaa ja hahmottivat, mitä harjoitteessa piti tehdä. Liikennevaloleikissä lapset tarkkailivat hyvin, mikä väri oli milloinkin kyseessä. Liikennevaloleikki harjoittaa erityisesti lasten tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä. Molemmat leikit olivat monipuolisia ja lapsia innostavia

Kyselylomakkeen viimeisessä kohdassa vastaaja sai antaa palautetta ja kehitysehdotuksia opaskirjalle. Toinen Kaislarannan henkilökunnasta antoi palautetta,

että opaskirja oli hyvin selkeä ja sitä oli ilo lukea. Hänen mukaansa opaskirjasta oli helppoa ottaa leikkejä jumppatuokiolle, sillä harjoitteissa oli selkeästi ohjeistettu, mitä missäkin harjoitteessa tehdään. Opaskirja oli vastaajan mukaan kaikin puolin onnistunut. Emme saaneet kyselyyn vastanneilta kehittämisehdotuksia opaskirjaan liittyen.

## 6.2 Henkilökohtainen arviointimme liikunnan opaskirjasta

Arvioimme opaskirjamme onnistumista sille asetettujen tavoitteiden toteutumisen pohjalta. Opaskirjamme ulkoasu on siisti ja koemme, että kannessa oleva kuva Ruoriniemen päiväkodista antaa lukijalle kuvan kohdepäiväkodistamme. Myös muut kuvat Ruoriniemen päiväkodin liikuntavälineistä tekevät opaskirjasta mielenkiintoisen ja elävöittävät sitä. Kuvat liikuntavälineistä kertovat myös opaskirjan lukijalle, mistä välineestä kyseisessä harjoitteessa puhutaan ja mitä liikuntavälinettä hänen tulee käyttää toteuttaessaan harjoitetta. Opiskelijat eivät välttämättä tiedä kaikkia liikuntavälineitä ennalta. Opaskirjamme on myös selkeä ja helposti luettava. Nämä ominaisuudet näkyvät siinä, että sisällysluettelo on selkeä ja sieltä voi helposti löytää tietyn harjoitteen, jonka haluaa toteuttaa. Harjoitteet on jaettu lämmittelyharjoitteisiin, motorisiin harjoitteisiin, temppuradan toimintapisteiksi, rentoutusharjoitteisiin ja ulkoliikuntatuokioihin. Jaottelu kertoo lukijalle, mihin kategoriaan tietty harjoite kuuluu. Tällöin hän voi valita tilanteeseen sopivimman liikuntaharjoitteen. Toimintaohjeet ovat mielestämme selkeitä ja ymmärrettäviä. Niissä on kerrottu oleelliset asiat harjoitteesta sekä erikseen huomioitavat asiat. Ohjeissa on myös muistutettu harjoitteiden sovellettavuudesta ja liikuntavälineiden vaihtamisesta.

Opaskirjamme on myös käytännönläheinen, sillä olemme hyödyntäneet Ruoriniemen päiväkodin liikuntavälineitä liikuntaharjoitteissa ja olemme ajatelleet esimerkiksi temppuradan soveltuvuutta päiväkodin tiloihin. Koemme, että liikunnan opaskirja on helppo ottaa käyttöön päiväkodin arjessa, sillä se on tulostettuna versiona saatavilla päivittäin ja sivumäärältään sopivan kokoinen. Opaskirja sisältää teoriaosuudet liikunnan merkityksestä varhaislapsuudessa, liikuntakasvatuksesta ja liikuntaympäristöstä. Teoriaosuudet ovat mielestämme selkeitä ja tarpeeksi lyhyitä, joten ne on helppo lukea läpi ennen kuin toteuttaa jonkun harjoitteista. Oli-

simme toisaalta halunneet tuoda opaskirjaan myös enemmän teoriaa, mutta päätimme poimia lähdeaineistojen teorioista vain oleellisimmat asiat. Jos opaskirjan lukija on kiinnostunut aiheesta enemmänkin, voi hän lukea aihealueesta opinnäytetyöstämme. Opaskirjan lopussa on myös nimetty lähteet, joita olemme käyttäneet, joten aiheesta voi hankkia myös enemmän tietoa näiden pohjalta.

Mielestämme olemme onnistuneet keräämään opaskirjaan uudenlaisia ja monipuolisia sisäliikuntatuokioita ja käyttäneet myös omaa mielikuvitustamme keksiessämme avaruus-teemaan sopivia toimintapisteitä. Osa harjoitteista on meille uusia, joten toivomme, että ne ovat uusia myös Ruoriniemen varhaiskasvattajille. Harjoitteet ovat monipuolisia, sillä niissä käytetään eri liikuntavälineitä ja niissä on erilaisia pari-, pienryhmä- ja yksilötehtäviä. Ne ovat myös hauskoja ja uskomme, että myös lapsille mieleisiä. Osassa harjoitteissa on hyödynnetty musiikkia tai erilaisia musiikkisoittimia. Olisimme halunneet hyödyntää myös enemmän musiikkia ja musiikkisoittimia, mutta koemme, että Kaislarannan ryhmässä järjestetään jo ennestään paljon musiikkituokioita. Kaislarannan henkilökunnalle tehdystä kyselystä myös selvisi, että opaskirjamme halutaan sisältävän erilaisia tempputoja ja sisäliikuntatuokioita, eikä musiikkiliikuntatuokioita.

Mielestämme opaskirjan liikuntatuokioiden ovat sovellettavissa myös 0–2-vuotiaiden ja 6-vuotiaiden lasten liikuntatuokioihin. Soveltavuudesta olemme laittaneet osaan harjoitteista huomautukset. Soveltaminen vaatii myös varhaiskasvattajalta luovuutta ja tietopohjaa lasten ikä- ja kehitystasoista, sekä ohjattavan ryhmän ominaispiirteistä. Opaskirjan harjoitteita tulee aina soveltaa kyseiselle ryhmälle sopivaksi. Olemme pyrkineet muistuttamaan opaskirjassa lasten osallisuuden huomioimista liikuntatuokioita suunnitellessa ja toteuttaessa. Olisimme kuitenkin voineet tuoda selkeämmin esille miten lapsia voidaan osallistaa enemmän liikuntatuokioissa. Pohdimme jälkeinpäin, että olisimme voineet kysyä myös lapsilta mielipiteitä siihen, millaisia liikuntatuokioita opaskirjaan keräämme. Päätimme kuitenkin, että tällä hetkellä varhaiskasvattajilta saatu tieto palveli meitä enemmän opaskirjamme tekemisessä.

Opaskirjassa kehoitetaan kysymään lasten mielipiteitä siihen, millaista liikuntaa päiväkodissa järjestetään. Opaskirjassa muistutetaan myös havainnoimaan lasten



leikkejä, jotta heidän mielenkiinnonkohteitaan voidaan hyödyntää liikuntatuokioiden teemaa pohdittaessa. Pyrkimyksenämme oli myös rohkaista varhaiskasvattajia järjestämään talon yhteisiä liikuntatuokioita, joissa Kaislarannan ryhmän lapset voisivat auttaa nuorempia lapsia erilaisissa liikuntatehtävissä. Tällaisia harjoitteita emme kuitenkaan löytäneet montaa ja mietimme, jäikö tämä alue opaskirjassa huomioimatta.

## 7 POHDINTA

Seuraavaksi tuomme esille ajatuksiamme lasten liikuntakasvatuksen toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa. Peilaamme ajatuksiamme liikuntakasvatukseen liittyvään teoriapohjaan, johon olemme perehtyneet opinnäytetyöprosessin aikana. Sen jälkeen kerromme oman arviointimme opinnäytetyöprosessista. Lopuksi esittelemme mahdollisia jatkotutkimusaiheita sekä kehittämisehdotuksia.

### 7.1 Pohdintaa lasten liikuntakasvatuksen toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa

Mielestämme liikuntakasvatusta voi toteuttaa päiväkodissa päivittäin monipuolisesti. Varhaiskasvattajilla tulee olla näistä mahdollisuuksista tarpeeksi tietoa sekä innostusta järjestää liikuntatilanteita lapsille päivittäin. Varhaiskasvatuksen muita orientaatioita voi helposti yhdistää liikuntaan (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 145). Pyrimme tuomaan näitä mahdollisuuksia esille sekä opinnäytetyössä että opaskirjassa. Esimerkiksi ulkona liikkuminen tuo rajattomasti mahdollisuuksia luonnontieteellisen ja liikunnan orientaatioiden yhdistämiseen. Eri vuodenaikojen vaihtelu tuo ulkoliikuntaan vaihtelua, kun lapsi joutuu pohtimaan, voiko samassa maastossa kulkea samalla tavalla eri vuodenaikoina. Vuodenaikojen muuttumisen merkit kuuluvat myös luonnontieteelliseen orientaatioon.

Pulli (2001, 22) toteaa, että ”kuusivuotias ei kuulu pulpettiin”. Tämä ilmaus pätee mielestämme myös nuorempiin lapsiin. 3–5-vuotiaat lapset tarvitsevat liikuntaa, eikä heille ole luonnollista istua pitkiä aikoja paikallaan. Kokemuksiemme mukaan lapset joutuvat usein istumaan paikallaan ja odottamaan päiväkodissa turhan paljon ikäänsä nähden. Pitkän istumisen ja odottelun jälkeen on kohtuutonta vaatia, että lasten täytyy keskittyä tuokioihin, joissa myös joudutaan istumaan. Esimerkiksi ruokailutilanteissa, kun lapsi on syönyt, joutuu hän usein odottamaan, että muutkin lapset ovat syöneet. Joskus lapsi joutuu odottamaan jopa useita kymmeniä minutteja, jotta jokainen lapsi on syönyt annoksensa. Pitkän istuskelun jälkeen lapsi on usein levoton ja esimerkiksi askarteluun keskittyminen voi olla erittäin hankalaa. Kuitenkin varhaiskasvattajat usein toruvat lasta levottomasta käytöksestä, eivätkä ymmärrä levottomuuden johtuvan lapselle epäluonnollisen

pitkästä paikallaan olost. Usein lapsi, joka ei malta istua paikallaan, ei ole saanut tarpeeksi tilaisuuksia liikkua (Karvonen 2000, 24).

Odottelutilanteisiin voi siis järjestää pieniä liikuntahetkiä, joissa lapset saavat purkaa energiaansa. Liikunnan jälkeen lapsen on helpompi rauhoittua ja keskittyä myös istumista ja paikallaan oloa vaativiin tehtäviin. Myös siirtymätilanteisiin on hyvä lisätä liikuntaa. Päiväkodin lattioihin voi kiinnittää maalarinteippejä, joista voi tehdä esimerkiksi ruutuhyppelykuvioita. Mielikuvitusta käyttämällä päiväkodin tiloista saa liikuntaan innostavan. Myös pukemistilanteesta voi tulla innostava ja leikkimielinen tilanne, kun siihen yhdistetään esimerkiksi Formula-leikki. Lapset pukevat mielellään, kun ulkovaatteet eivät ole pelkkiä ulkovaatteita ja kura-vaatteetkin muuttuvat hetkessä formulahaalariksi. Lapset lähtevät myös ulos mielellään, kun tietävät, että siellä odottaa ohjattu liikuntatuokio, esimerkiksi formularata.

Liikuntavälineiden käyttöönottoon tulee kiinnittää erityisesti huomiota, sillä niitä ei hyödynnetä päiväkotikokemustemme mukaan tarpeeksi usein ja monipuolisesti. Päiväkodissa saattaa olla paljon erilaisia liikuntavälineitä, mutta ne ovat usein lasten saavuttamattomissa, kuten kaapeissa, varastoissa tai korkeilla hyllyillä. Jos liikuntavälineet ovat lasten saatavilla, kuten alahyllyillä, pienryhmätiloissa tai leikinurkkauksissa, lapset voivat vapaasti rakentaa niistä esimerkiksi temppurataja ja harjoitella itsenäisesti erilaisia motorisia taitoja. Näin ollen vapaasta leikistäkin saataisiin motorisesti aktiivisempaa, kun lapsella olisi nukkekotileikin vaihtoehtona temppuradan rakentaminen. Myös odottelutilanteiden aikana lapset voivat rakentaa temppurataa ja harjoitella liikuntatuokioissa opeteltuja taitoja.

Harjoitteluissamme päiväkodin työntekijät ovat usein valittaneet tilojen pienuutta ja selittäneet sillä sisäliikunnan vähyyttä. Liikuntatuokion järjestäminen nähdään vaikeana ja se vaatii tietoa liikunnasta ja taitoja osata erilaisia liikkeitä. Motoriset perusliikkeet ovat kuitenkin helppoja ja lapset toimivat mielellään myös itse mallina toisille lapsille. Opaskirjamme avulla liikuntatuokion voi ohjata myös henkilö, jolla ei ole paljoa kokemusta lasten liikunnan ohjaamisesta. Jos päiväkodissa lapsille järjestetään päivittäin mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti, ei lapsien tarvitse välttämättä aloittaa päiväkodin ulkopuolella erillistä liikuntaharrastusta.

Näin myös ne lapset saavat mahdollisuuksia liikkua suositellun määrän, joilla ei ole mahdollisuuksia aloittaa liikuntaharrastusta esimerkiksi perheen taloudellisen tilanteen vuoksi. Päiväkodissa lapset voivat myös harrastaa liikuntaa tutussa lapsiryhmässä.

Mielestämme tavalla, jolla lapsia ohjataan, on suurta merkitystä lasten kokemukseen liikunnan mielekkyydestä. Lapsia tulisi kohdella yksilöinä ja antaa rohkaisevaa palautetta aina kun lapsi onnistuu hänelle haastavassa liikuntasuorituksessa. Kun lapsen kehitys liikuntasuorituksissa huomataan, alkaa lapsi vähitellen itsekkin huomata miten harjoittelemalla kehittyy. Ohjaajan on myös vaihdeltava tapoja, joilla hän ohjeistaa lapsia, koska kaikki lapset eivät opi samalla tavalla. Ohjaajan olisi hyvä vaihdella eri tapoja antaa ohjeita pelkän sanallisen ohjeistuksen lisäksi. Ohjaaja voi antaa välillä ohjeet esimerkiksi kuvilla, itse liikkumalla mallia näyttäen tai valoja ja varjoja hyödyntäen. (Pulli 2001, 49.) Pyrimme kehottamaan opaskirjassa varhaiskasvattajia käyttämään erilaisia ohjaustyyliä, esimerkiksi reaktiolähdöissä lähtökäskyn voi antaa usealla eri tavalla.

Ohjattu oivaltaminen on hyvä keino antaa lapsen itse miettiä ratkaisu liikuntatehtävän tekemiseen, vaikka lapsi oppisikin helpoiten ohjaajan valmiin mallin avulla. 3-5-vuotias lapsi kuitenkin kykenee jo ratkaisemaan itse helppoja ongelmia ja tekemään johtopäätöksiä. Lapset voivat myös pienryhmissä pohtia vastauksia, jotta tilanteesta ei muodostu yhdelle lapselle painostava ja liian hankala, jos hän ei osaa itse vastata kysymykseen. Tällöin varhaiskasvattaja osallistaa lasta liikuntatuokioon. Lapsi voi tuntea onnistumisen kokemuksia, kun tietää oikean vastauksen ja saa näyttää oikean liikkeen muille lapsille. Tilanteesta tulee myös myönteinen oppimiskokemus ja taito saattaa jäädä lapsen mieleen paremmin kuin jos aikuinen olisi neuvonut liikkeen. Tämä voi rohkaista myös ennestään tuntemattoman ryhmän lapsia kertomaan mielipiteitään ja ajatuksiaan liikuntatuokioissa.

Lapsen itsetunto kehittyy, kun lapsi saa kokea liikunnan kautta onnistumisen kokemuksia ja huomaa kehittyvänsä suorituksissaan. Lapsen identiteetti kehittyy, kun lapsi oppii tietämään, mitä kaikkea hän jo osaa ja mitä hänen on vielä harjoiteltava. Identiteetin avulla lapsi tekee havaintoja siitä, kuka hän on sekä samaistuu muihin lapsiin. Ohjaajan tulee kannustaa lapsia toimimaan eri tavalla eri tilanteis-

sa. Rauhallista lasta olisi hyvä kehua reippaaksi tai nopeaksi, kun hän suorittaa esimerkiksi liikuntaradalla jonkin tehtävän ripeästi ja huolella. Vilkkaita lapsia olisi hyvä päinvastoin kehua rauhalliseksi, kun he suoriutuvat huolella keskittymistä vaativasta tehtävästä, kuten pallojen tarkkuusheitosta.

Kehotamme opaskirjassa varhaiskasvattajia järjestämään liikuntatuokioita, joissa eri-ikäiset lapset pääsevät tekemisiin toistensa kanssa. Vanhempien ja nuorempien lasten yhdessä toimiminen kehittää lasten yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. Nuoremmat lapset oppivat seuraamalla ja ottamalla mallia vanhemmista lapsista.

Vanhemmat lapset oppivat ottamaan nuorempien lasten tarpeet huomioon ja oppivat jakamaan omia tietoja ja taitoja nuorempien kanssa. Vanhemmat lapset oppivat myös vastuunottoa ja heidän itsetuntonsa kehittyy, kun he huomaavat suoriutuvansa joistakin tehtävistä taitavammin kuin nuoremmat lapset. (Zimmer 2002, 108.) Kaislarannan ryhmässä lapset ovat eri-ikäisiä, joten eri-ikäisten lasten yhteistyötä tapahtuu päivittäin. Liikuntatuokioita voi kuitenkin laajentaa koko päiväkodin eri ryhmien välille, jolloin sekä alle 3-vuotiaat että yli 5-vuotiaat pääsevät mukaan liikuntatuokioihin. Koko päiväkodin yhteisiä liikuntatuokioita varten varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja soveltaa opaskirjan tuokioita suurelle ryhmälle ja eri-ikäisille lapsille sopiviksi.

## 7.2 Opinnäytetyöprosessin arviointia

Koemme opinnäytetyöprosessin onnistuneen melko hyvin. Jaoimme työmäärän tasaisesti ja teimme paljon opinnäytetyötä myös kasvokkain. Yhdessä pohtimalla asioille tuli useita näkökulmia ja ongelmatilanteista oli helpompi selvittää yhdessä. Koemme, että parityöskentely oli tuottavaa ja yhteistyömme sujui hyvin. Saimme opinnäytetyötä tehdessä paljon uutta tietoa varhaiskasvatuksesta ja liikuntakasvatuksesta. Saimme myös uusia näkökulmia liikunnan tärkeydestä varhaislapsuudessa opinnäytetyöprosessin aikana. Uutta tietoa saimme myös lasten motorisesta kehityksestä, josta meillä ei entuudestaan ollut kovin yksityiskohtaista tietoa. Koemme opinnäytetyön tekemisen antaneen meille paljon työkaluja päiväkodissa työskentelyyn. Esimerkiksi erilaisiin liikuntavälineisiin tutustuminen ja niiden monipuolisen käyttämisen oppiminen edesauttaa liikuntavälineiden käyttöä tule-

vassa ammatissamme. Saimme myös paljon uusia ideoita eri vuodenaikojen hyödyntämisen ulkoliikuntatuokioita järjestäessä.

Pysyimme hyvin opinnäytetyömme suunnitellussa aikataulussa (Liite 4) ja saimme esimerkiksi opaskirjan valmiiksi ajallaan. Opinnäytetyön kanssa ei tullut missään vaiheessa kiire, vaan meillä oli tarpeeksi aikaa saattaa se kunnialla loppuun. Opimme opinnäytetyöprosessissa yhteistyön tekemistä niin Ruoriniemen päiväkodin kuin opinnäytetyöohjaajamme kanssa. Ruoriniemen päiväkodin johtajan, Maarit Raitalan kanssa olimme yhteydessä puhelimitse ja sähköpostilla. Kaislarannan ryhmän henkilökunnan kanssa puhelimitse ja tapasimme heidät muutaman kerran alkupalaverissa ja kuvatessamme päiväkodin liikuntavälineitä ja – tiloja. Kaislarannan ryhmän henkilökunta sekä Maarit Raitala arvioivat opaskirjan ennen sen julkaisemista.

Toimimme koko opinnäytetyöprosessin ajan melko itsenäisesti. Otimme ohjaavaan opettajaamme yhteyttä vain silloin, kun siihen oli tarvetta. Myös päiväkodin johtaja Maarit Raitala ilmoitti olevansa käytettävissä, jos kysyttävää ilmenee. Otimme yhteyttä Maarit Raitalaan lähinnä vain käytännön asioita selvittäessämme. Yhteydenpito sekä ohjaavaan opettajaan, että Ruoriniemen päiväkodin henkilökuntaan tapahtui sähköpostitse ja kasvokkain. Ohjaavan opettajan ja suunnitelmaseminaarissa opponoiijien antamat palautteet ja kehittämis ehdotukset ovat olleet arvokkaita ja olemme pyrkineet tekemään opinnäytetyötä niiden ohjeiden ja ehdotuksien mukaisesti, jotka koimme kehittävän opinnäytetyötämme.

### 7.3 Jatkotutkimuksia ja kehittämis ehdotuksia

Jatkotutkimuksena opinnäytetyöllemme voitaisiin tutkia, onko liikuntaa lisätty Ruoriniemen päiväkodissa ja erityisesti Kaislarannan päiväkotiryhmässä. Tätä voitaisiin tutkia esimerkiksi kyselylomakkeen avulla. Voitaisiin tutkia, onko liikunnan opaskirjasta ollut hyötyä päiväkodin arjessa ja onko sen avulla ollut helpompi suunnitella liikuntatuokioita viikko-ohjelmiin. Kehittämis ehdotuksina olisimme voineet kysyä lasten mielipiteitä opaskirjaan tulevista liikuntatuokioista ja kerätä heiltä ehdotuksia liikuntaharjoitteisiin. Opaskirjaamme voidaan myös laajentaa muihin päiväkoteihin esimerkiksi Lahden alueella. Mahdollisuutena on

myös tutkia, onko muissa Lahden päiväkodeissa tarpeeksi ohjattua liikuntaa ja onko päiväkotiympäristö liikuntaan houkutteleva.

## LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation.

Autio, T. 2001. Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: VK-Kustannus.

Autio, T & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.

Goldfield, G.S., Harvey, A., Grattan, K. & Adamo, K.B. 2012. Physical Activity Promotion in the Preschool Years: A Critical Period to Intervene. International Journal of Environmental Research and Public Health 9. no 4, 1326-1342 [viitattu 4.3.2013]. Saatavissa: <http://www.mdpi.com/1660-4601/9/4/1326>

Haywood, K. & Getchell N. 2005. Life span motor development. Champaign, Ill: Human Kinetics.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.

Koivunen, P.-L. 2009. Hyvä päivähoito: Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokljuschkin, M. 2001. Unelmien päiväkotit: Kohti parempaa oppimisympäristöä. Helsinki: Tammi.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki; WSOY oppimateriaalit, 21–22.

Lahden kaupunki. 2012. Ruoriniemen päiväkotit [viitattu 18.11.2012]. Saatavissa: <http://www.lahti.fi/www/cms.nsf/pages/4A8CDC24BDE5B42EC2256EB700425FBB>



Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2004. Liikunnan salaisuudet. Esiopetus. Porvoo: WSOY.

Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics, cop.

Mantsinen, A. 2010. Ympäristö liikuttaa lasta: Päiväkodin ympäristöllisten tekijöiden merkitys esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Varhaiskasvatuksen pro gradu –tutkielma [viitattu 5.3.2013]. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24385/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201006102031.pdf?sequence=1>

Mazzeo D., Arens S., Germeroth C. & Hein H. 2012. Stopping childhood obesity before it begins. Phi Delta Kappan 4/2012, 11.

Mäkinen, M. 2011. Minä olen ja kuulun! Lapsen identiteetin tukeminen. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 97, 106.

Nuori Suomi. 2012. Varpaat vauhtiin [viitattu 10.11.2012]. Saatavissa: <http://www.nuorisuomi.fi/varpaatvauhtiin>.

Paakkinen, A.-M. 2012. 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatuksen pro gradu-tutkielma [viitattu 10.12.2012]. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37779/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201205071614.pdf?sequence=1>

Pearson, A. & Hawkins, D. 2005. Developing good movement skills for 4-11 year olds. London: A & C Black.

Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika: puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: Like.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien: liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Tammi.

Pulli, E. 2003. Liikuntaa pienissä tiloissa: liikunta 0–8-vuotiaille. Helsinki: Nuori Suomi ry.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 145-146, 148.

Rajala K., Haapala H., Kantomaa M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Jyväskylä: LIKES.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa: motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Kerava: Spurtti.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto [viitattu 24.2.2013]. Jyväskylä Studies in sport physical education and health 104. Saatavissa:

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI\\_ARJA\\_screen.pdf?sequence=3](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3)

Takala, K. 2011. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus [viitattu 4.3.2013]. Saatavissa:

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37708/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-201204191558.pdf?sequence=8](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37708/URN_NBN_fi_jyu-201204191558.pdf?sequence=8)

Takala, K., Oikarinen, A., Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2011. Sosioemotionaalisia taitoja kehittävän liikuntaintervention ilmapiiri päiväkodeissa.

Liikunta & Tiede 48 (6) 40–45, [viitattu 27.2.2013]. Saatavissa:

[http://lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt611\\_tutkimusartikkelit\\_40-45\\_lowres1.pdf](http://lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt611_tutkimusartikkelit_40-45_lowres1.pdf)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Lasten päivähoito 2010 [viitattu 2.3.2013]. Saatavissa:

[http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2011/Tr46\\_11.pdf](http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2011/Tr46_11.pdf)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö. Opetusministeriö. Nuori Suomi ry. Oppaita 2005:17. Helsinki.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Stakes oppaita 56. Helsinki: Stakes.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja – Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

## LIITTEET

Liite 1: Kysely Kaislarannan ryhmän liikuntatottumuksista

Liite 2: Opaskirjan arviointilomake

Liite 3: Lupa valokuvien käyttöön opinnäytetyössä

Liite 4: Opinnäytetyön aikataulu

**Kaislarannan ryhmän liikuntatoiveita**

Hei, olemme Jasmine Muukkonen ja Marjo Lappalainen Lahden ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyön päiväkotinne Kaislarannan ryhmään (3-5v.). Opinnäytetyömme tuotos on liikunnan opaskirja Kaislarannan ryhmässä työskenteleville. Haluaisimme kartoittaa toiveitanne opaskirjaan liittyen, joten toivoisimme, että vastaisitte seuraaviin kysymyksiin torstaihin 8.11 mennessä.

Ohjatulla liikunnalla tarkoitamme kyselyssä työntekijän ohjaamaa tavoitteellista liikuntatoimintaa.

1. Millaista ohjattua liikuntaa Kaislarannan ryhmässä useimmiten järjestetään **ulkona**

a) Kesäisin/keväisin?

b) Syksyisin/talvisin?

2. Millaista ohjattua liikuntaa Kaislarannan ryhmässä useimmiten järjestetään **sisällä?**

3. Kuinka monta kertaa viikossa Kaislarannan ryhmässä keskimäärin järjestetään ohjattua liikuntaa?

- a) ei kertaakaan
- b) 1-3
- c) 4-5
- d) 6 tai useammin

4. Onko ohjattua liikuntaa mielestänne Kaislarannan ryhmässä

- a) liian harvoin
- b) sopivasti
- c) liian usein

5. Millaiseen liikuntaan haluaisitte, että opaskirjassa keskityttäisiin? (Voit valita monta kohtaa)

- a) musiikkiliikunta
- b) sisäliikunta (jumppa, temppuradat, jne)
- c) ulkoliikunta
- d) satuliikunta
- e) muuta, mitä?

6. Muita toiveita opaskirjaan liittyen

Kiitos vastaamisesta, lomakkeet palautetaan Maarit Ritalalle 8.11 mennessä! ☺

Terveisin, Jasmine Muukkonen ja Marjo Lappalainen

**Liikunnan opaskirjan arviointilomake**

Liikunnan opaskirja Kaislarannan päiväkotiryhmälle on lähes valmis. Toivoisimme, että antaisitte opaskirjasta palautetta vastaamalla seuraaviin kysymyksiin. Ensimmäisiin 15. kysymyksiin tulee vastata rastittamalla ”kyllä” tai ”ei”. Viimeinen kysymys on avoin, jossa voit antaa palautetta ja kehitysehdotuksia opaskirjaan. Meillä on mahdollisuus tehdä pieniä muutoksia opaskirjaan vastustenne pohjalta, ennen kuin se julkaistaan. Toivomme, että luette opaskirjan läpi ja vastaatte kysymyksiin **15.3.2013** mennessä!

1. Onko opaskirja helposti luettava ja selkeä? ☐ Kyllä ☐ Ei
2. Onko opaskirja käytännönläheinen? ☐ Kyllä ☐ Ei
3. Onko opaskirjan luku ”liikunnan merkitys varhaislapsuudessa” lyhyt ja selkeä?  
☐ Kyllä ☐ Ei
4. Onko opaskirjan luku ”liikuntakasvatus” lyhyt ja selkeä? ☐ Kyllä ☐ Ei
5. Onko opaskirjan luku ”liikuntaympäristö” lyhyt ja selkeä? ☐ Kyllä ☐ Ei
6. Onko opaskirjassa uudenlaisia ja monipuolisia ideoita sisäliikuntatuokioihin?  
☐ Kyllä ☐ Ei
7. Onko opaskirjassa uudenlaisia ja monipuolisia ideoita ulkoliikuntatuokioihin?  
☐ Kyllä ☐ Ei
8. Onko opaskirjassa hyödynnetty Ruoriniemen päiväkodin liikuntavälineitä monipuolisesti?  
☐ Kyllä ☐ Ei
9. Onko opaskirjassa hyödynnetty tarpeeksi musiikkia liikuntatuokioissa? ☐ Kyllä ☐ Ei
10. Ovatko opaskirjan liikuntatuokiot sovellettavissa 0-2-vuotiaiden ja 6-vuotiaiden lasten liikuntatuokioihin? ☐ Kyllä ☐ Ei

11. Aiotteko hyödyntää opaskirjaa päiväkotinne arjessa? ☐ Kyllä ☐ Ei
12. Saitteko työkaluja/vinkkejä opaskirjasta erilaisten liikuntatuokioiden järjestämiseen?  
☐ Kyllä ☐ Ei
13. Onko lasten osallisuutta huomioitu tarpeeksi opaskirjan liikuntatuokioissa?  
☐ Kyllä ☐ Ei
14. Voiko opaskirjan pohjalta järjestää talon yhteisiä liikuntatuokioita eri lapsiryhmien kanssa?  
☐ Kyllä ☐ Ei
15. Saitteko innostuksen lisätä liikuntaa päiväkotinne arkeen? ☐ Kyllä ☐ Ei
16. Oletko ehtinyt testaamaan jotain liikuntatuokiota käytännössä? ☐ Kyllä ☐ Ei
17. Jos vastasit edelliseen kohtaan ”kyllä”, kerro mitä tuokiota/tuokioita testasit ja anna palautetta tuokiosta/tuokioista:
18. Palautetta ja kehittämis ehdotuksia opaskirjalle (Voit jatkaa toiselle puolelle paperia):

Kiitos vastaamisesta, lomakkeet palautetaan Jasmine Muukkoselle 15.3 mennessä! ☺

Terveisin, Jasmine Muukkonen ja Marjo Lappalainen



### LIITE 3

Lupa valokuvien käyttämiseen

Luvan antaa Ruoriniemen päiväkodin johtaja Maarit Raitala.

Annan luvan käyttää valokuvia Ruoriniemen päiväkodin tiloista ja liikuntavälineistä "Kaislarannassa vilisee -liikunnan opaskirja Ruoriniemen päiväkodin Kaislaranta-ryhmään" opinnäytetyöhön.

Lehti 25.3.2013

Aika ja paikka

Maarit Raitala

MAARIT RAITALA

Allekirjoitus ja nimenselvennys

## LIITE 4

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Kesäkuu 2012                     | Opinnäytetyöaiheen ideointia   |
| Syyskuu 2012                     | Yhteydenotto Ruoriniemen päiväkotiin ja opinnäytetyöprosessiin ilmoittautuminen<br>Teoriatiedon keräämistä   |
| Lokakuu 2012                     | 15.10 Tapaaminen opinnäytetyöohjaaja Kari Malinin kanssa<br>30.10 Kyselylomakkeet Ruoriniemen päiväkodille<br>Teoriatiedon keräämistä<br>Suunnitelmaseminaariraportin kirjoittamista |
| Marraskuu 2012                   | 14.11 Kyselylomakkeiden palautus<br>Teoriatiedon keräämistä<br>Suunnitelmaseminaariraportin kirjoittamista   |
| Joulukuu 2012                    | 10.12 Toimeksiantosopimuksen tekeminen   |
| Tammikuu 2013                    | 16.1 Ruoriniemen päiväkodin liikuntatiloihin ja -välineisiin tutustuminen, niiden valokuvaaminen<br>17.1 Suunnitelmaseminaari<br>Opaskirjan tekoa ja raportointia                    |
| Helmikuu 2013-<br>Maaliskuu 2013 | Opaskirjan viimeistelyä ja raportointia<br>Opaskirjan arviointi Ruoriniemen henkilökunnalta  |
| Huhtikuu 2013                    | 18.4. Julkaisuseminaari  |